



# *I fiori delle corazze*

*laureanda: Carella Katuscia*

*matricola 0262*

*relatore: Emanuela Fanni*







*TANTO PIU' RESISTENTE E' LA CORAZZA...*  
*TANTO PIU' FRAGILE E' L'ANIMA CHE LA INDOSSA*



## INDICE

### LE FERITE EMOZIONALI

- Le tappe per le ferite emozionali pag. 1
- Le cinque ferite pag. 6
- I segmenti dell'armatura pag. 8
- Meccanismo di formazione delle corazze Pag. 11
- Correlazione tra le ferite pag. 12

### FERITA DA RIFIUTO

- fisico pag. 14
- reazione pag. 15
- parole pag. 15
- atteggiamenti pag. 16
- alimentazione pag. 17
- disturbi e malattie pag. 17

### FERITA DA ABBANDONO

- fisico pag. 19.
- atteggiamento pag. 20
- alimentazione pag. 23
- parole pag. 23
- disturbi e malattie pag. 24

### FERITA DA UMILIAZIONE

- fisico pag. 25
- atteggiamento pag. 27
- parole pag. 28
- sessualità pag. 29
- alimentazione pag. 29

### FERITA DA TRADIMENTO

- fisico pag. 30
- atteggiamento pag. 31
- parole pag. 34
- alimentazione pag. 35
- disturbi e malattie pag. 35

### FERITA DA INGIUSTIZIA

- fisico pag. 37
- atteggiamento pag. 37
- parole pag. 39
- alimentazione pag. 40
- disturbi e malattie pag. 40

## I FIORI DELLE CORAZZE

- la ferita da rifiuto pag. 42
- la ferita da abbandono pag. 46
- la ferita da umiliazione pag 51
- la ferita da ingiustizia pag 55
- la ferita da tradimento pag. 59

## TABELLE

- la trasformazione del carattere pag 70
- processo di auto negazione pag 70
- processo di adattamento personale pag. 71
- processo terapeutico pag 72
- fiori di Bach pag. 73

## LE CINQUE FERITE E I CHAKRA

- la corazza emozionale pag. 82
- il ruolo dell'Ego pag. 84
- ferita da rifiuto pag 86
- ferita da abbandono pag. 88
- la ferita da ingiustizia pag 90
- la ferita da umiliazione pag 91
- la ferita da tradimento pag. 93

## CONCLUSIONI

pag. 95

## BIBLIOGRAFIA

## ***INTRODUZIONE***

### **LE CORAZZE CORPOREE E LE MASCHERE**

Ognuno di noi viene al mondo con delle ferite che dovrebbe imparare a riconoscere e ad accettare. A seconda del nostro disegno di vita, alcune di queste sono più dolorose e preponderanti di altre.

Si dice che ogni bambino che sceglie di tornare sulla terra, abbia già deciso di incarnarsi in una determinata famiglia o in un determinato ambiente allo scopo di vivere tutte quelle esperienze che lo porteranno alla vera accettazione e al vero amore.

Finché quest'anima vivrà nella non accettazione, nel giudizio, nel senso di colpa, nella paura, nel rimpianto, continuerà ad attirare a se situazioni che gli faranno rivivere la stessa esperienza. L'unico modo per capire che cosa è benefico per noi e cosa non lo è, è diventare consapevoli delle conseguenze dell'esperienza stessa attraverso la compassione e la comprensione per quella parte che ci fa soffrire.

Purtroppo far fronte a questa consapevolezza richiede comunque un grande coraggio perché sarà inevitabile mettere il dito su certe vecchie ferite che spesso fanno molto male.

Già da bambini (e a volte ancora prima della nascita), sperimentiamo questo tipo di ferite. Spesso subito dopo la nascita, ci rendiamo conto che quando “osiamo” essere noi stessi, la cosa disturba gli adulti o le persone che abbiamo vicino e capiamo che essere naturali forse non è una buona cosa o non è una cosa giusta. E' una scoperta dolorosa e spesso questo provoca reazioni di collera.

Per far fronte ad un ambiente che non dà spazio ai nostri bisogni, impariamo a bloccare alcune parti di noi, quelle parti che non sono accettate dagli altri. Molte volte i bambini, provano rabbia che vorrebbero esprimere e può accadere che la loro aggressività non sia accettata dai genitori, dagli amici e dalla società, così, imparano a bloccarla a livello psicologico e a livello fisico (un grido può venire congelato nella gola serrando la mascella). Se queste modalità si ripetono nel tempo, il blocco emotivo e la contrattura fisica si cronicizzano.

Con lo scorrere degli anni, l' uomo diventa prigioniero di una “corazza” muscolare e caratteriale formata da tutti quegli atteggiamenti sviluppati per **bloccare il corso delle emozioni**.



## ***CAPITOLI***

### ***CAPITOLO 1***

#### ***LE FERITE EMOZIONALI***

### ***CAPITOLO 2***

#### ***FERITA DA RIFIUTO***

### ***CAPITOLO 3***

#### ***FERITA DA ABBANDONO***

### ***CAPITOLO 4***

#### ***FERITA DA UMILIAZIONE***

### ***CAPITOLO 5***

#### ***FERITA DA TRADIMENTO***

### ***CAPITOLO 6***

#### ***FERITA DA INGIUSTIZIA***

### ***CAPITOLO 7***

#### ***I FIORI DELLE CORAZZE***

### ***CAPITOLO 8***

#### ***TABELLE***

### ***CAPITOLO 9***

#### ***LE CINQUE FERITE E I CHAKRA***



## LE TAPPE PER LE FERITE EMOZIONALI

Le cinque ferite si sviluppano attraverso quattro fasi fondamentali:

LA GIOIA DI ESSERE SE STESSO: sperimentare la sensazione di provare emozioni e di riconoscersi

IL DOLORE (DI NON POTER ESSERE SE STESSO) fase nella quale giocano un ruolo fondamentale i genitori o le persone che stanno vicino

CRISI E RIBELLIONE (CREAZIONE DELLA MASCHERA)  
dettata dal dolore provocato dalla scoperta della fase precedente

RASSEGNAZIONE per lenire il dolore provato  
(CREAZIONE DELLA NUOVA PERSONALITA'  
PER DIVENTARE CIO' CHE GLI ALTRI VOGLIONO CHE SIA)

PROTEZIONE  
DAL DOLORE

E' nella terza e nella quarta fase che si creano le maschere delle nuove personalità ma vengono attuate solo come meccanismo di difesa e di protezione

Alcune persone restano per tutta la vita bloccate nella terza fase e si trovano sempre nella

FASE REATTIVA → CRISI O COLLERA

Le maschere non vengono indossate sempre, la maggior parte delle persone può sviluppare più maschere ed indossarle alternativamente in quelle situazioni in cui vuole proteggersi dall'una o dall'altra ferita. Questo meccanismo avviene in modo inconscio e riconoscere la propria maschera e quindi la propria ferita è NECESSARIO per la guarigione

SITUAZIONE → MASCHERA

Lo spessore della maschera sarà proporzionale al grado di ferita.

La Bourbeau porta l'esempio di una ferita fisica che ci possiamo procurare sulla mano, dicendo che, anche se questa viene coperta da un cerotto, non significa che sotto non continui a fare male. Se qualcuno ci toccherà la mano, noi lo riterremo responsabile del dolore che proveremo, ma in realtà il vero dolore è stato dato dall'aver trascurato e nascosto quella ferita. L'ego però interverrà in quel momento per cercare di attribuire a qualcun altro la responsabilità di quel dolore

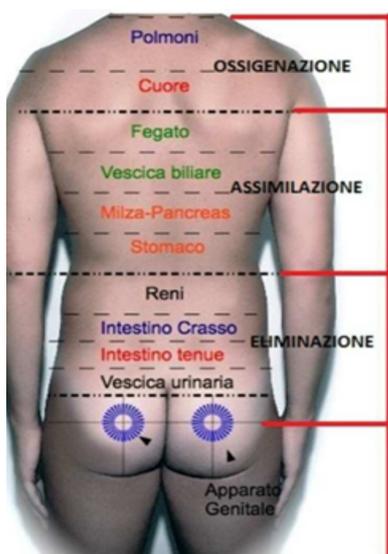
E' necessario PERDONARE E PERDONARSI per vivere e accettare se e gli altri.

Anche se cerchiamo di nasconderle, IL CORPO NON MENTE e le ferite sono ben visibili nel fisico, nello sguardo, nella corporatura, e in tanti altri segni.

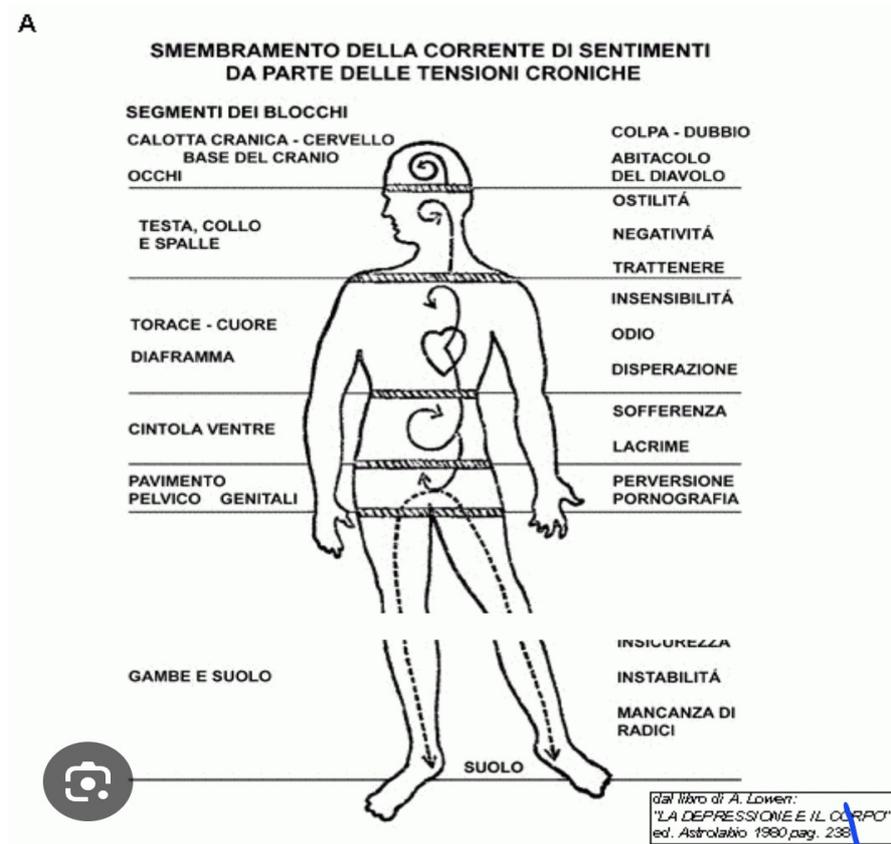
Queste ferite vengono descritte anche da Lowen e chiamate ferite “dell'anima” perché si manifestano soprattutto nel momento in cui **la nostra anima si allontana dal SUO Progetto di Vita**, cioè dal reale motivo per cui ha scelto di reincarnarsi sulla terra.

Lowen riteneva che un eccesso di stress potesse portare a tensioni muscolari croniche nel corpo e causare problemi di salute mentale indesiderati: ogni cambiamento poteva avere un impatto sul corpo, e la comprensione mente-corpo diviene quindi aspetto essenziale della guarigione.

Questa teoria era basata sul concetto di **corazza-armatura** di Reich, cioè le difese psicologiche, i costrutti e le manifestazioni fisiche che costituiscono il carattere di una persona che, originariamente poteva essere intesa, simbolicamente, come protezione e sicurezza, ma occasionalmente, poteva trasformarsi in schemi di tensione muscolare cronica e/o stati affettivi attenuati.



A



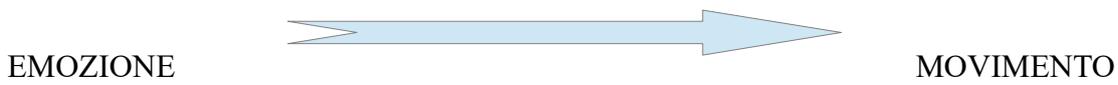
L'energia si blocca nelle parti del corpo coinvolte che diventano sede di tensioni e conflitti emotivi.

Una emozione non vissuta porta alla formazione di un blocco muscolare; questa si depositerà nel nostro corpo e costituirà le basi per creare una CORAZZA che a suo volta svilupperà un determinato tipo di carattere sia fisico che di risposta agli stimoli della vita.

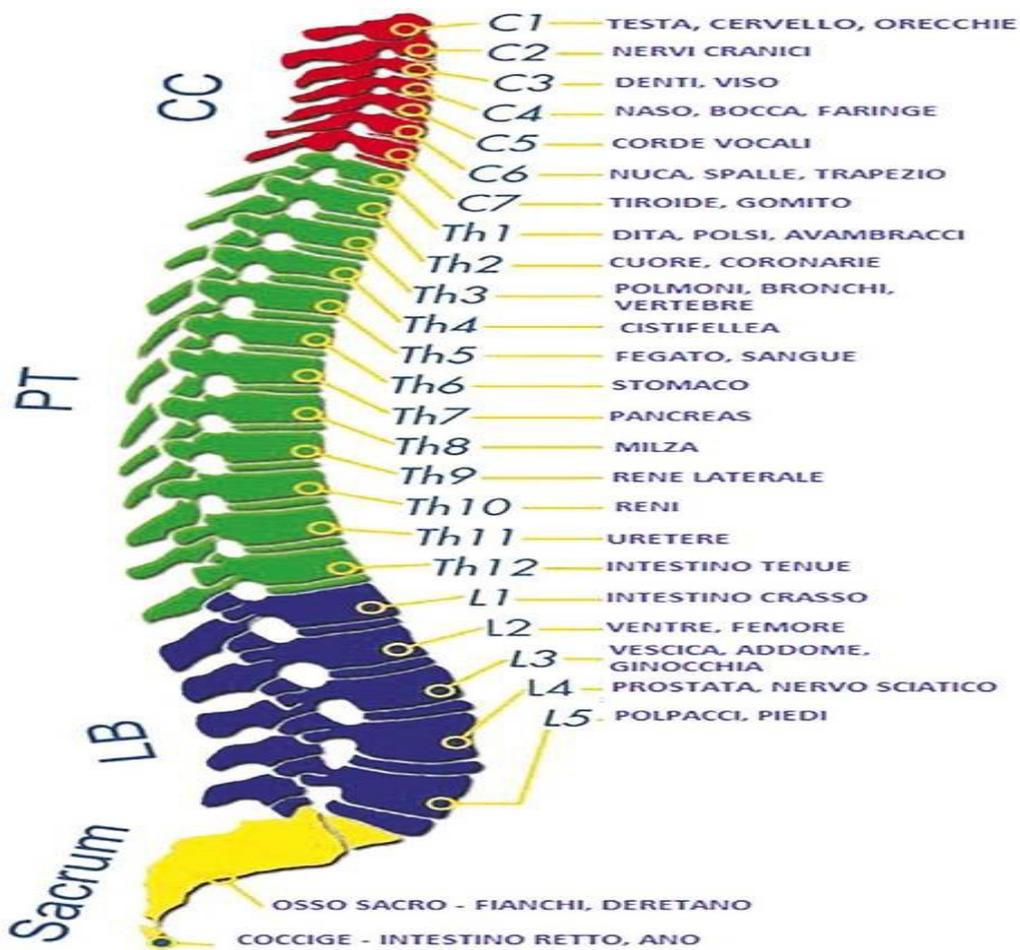
I blocchi e le corazze che si sviluppano fin da bambini però, non hanno necessariamente solo aspetti negativi, ma possono scaturire da una modalità che ci ha permesso di sopravvivere fino a questo momento anche se poi avranno condizionato la persona anche nella sua crescita, diventando un meccanismo vero e proprio di affrontare le situazioni.

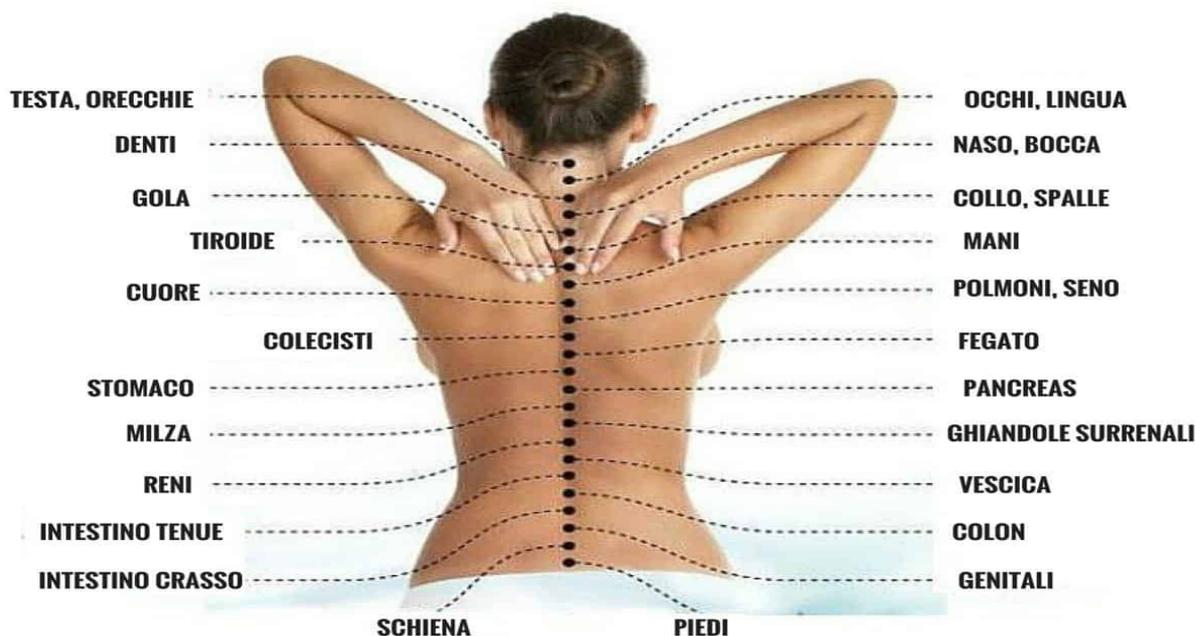
disARMATURA= INSIEME DI NOZIONI APPRESE PER AFFRONTARE LA REALTA' IN QUEL MOMENTO

Solo un sentimento implica una azione e quindi una emozione crea una risposta nel corpo.



SOFFOCARE L'EMOZIONE = CORAZZA (DIFESA) = IMPEDIMENTO DI SPONTANEITA'  
= INCAPACITA' DI SENTIRE, COMUNICARE, PERCEPIRE





Lisa Bourbeau, autrice del libro “le cinque ferite e come guarirle”, afferma che tutti noi attiriamo determinati comportamenti o atteggiamenti da parte degli altri solo in funzione delle nostre ferite. Asserisce che spesso in un individuo solo, sono presenti almeno quattro delle ferite descritte e che solo quella dell'umiliazione varia e può non essere presente.

In realtà una persona potrebbe pensare che sia la famiglia di origine del soggetto a creare questo tipo di ferita, il loro comportamento, ma in effetti si tratta più della PERCEZIONE del soggetto stesso verso fatti vissuti anche in una famiglia normalissima.

Secondo la Bourbeau, finchè una esperienza viene vissuta nella Non accettazione, nel giudizio e nel senso di colpa, nella paura e nel rimpianto, la persona continuerà ad ATTRARRE PERSONE E SITUAZIONI che gliela fanno rivivere soprattutto quando ci si colpevolizza di questo. Soltanto quando non ci si colpevolizza e si accetta quel tipo di esperienza si può avere una risoluzione interiore che permette di evolvere e di apprendere. (I fiori di Bach per guarire le ferite emozionali. Giorgio Banfi).

Anche il dottor Bach ritiene che:

**L'ANIMA DI OGNUNO DI NOI SI SCEGLIE LE CONDIZIONI IDEALI DOVE INCARNARSI PER MANIFESTARE IL PROPRIO DIFETTO (vera causa di malattia e della sofferenza interiore), ESERCITARE LA PROPRIA VIRTU'(unico modo per ottenere la guarigione) E APPRENDERE LA PROPRIA LEZIONE PERSONALE (ri-armonizzare la propria personalità con la propria anima)**

## LE CINQUE FERITE

Le ferite descritte possono essere così classificate:

FERITA DA RIFIUTO

FERITA DA ABBANDONO

FERITA DA UMILIAZIONE

FERITA DA TRADIMENTO

FERITA DA INGIUSTIZIA

Sempre secondo la scrittrice in realtà sono due le ferite fondamentali e le più presenti nella maggior parte delle persone:

ABBANDONO E RIFIUTO SONO LE PIU' TEMUTE, DOLOROSE E SPAVENTOSE

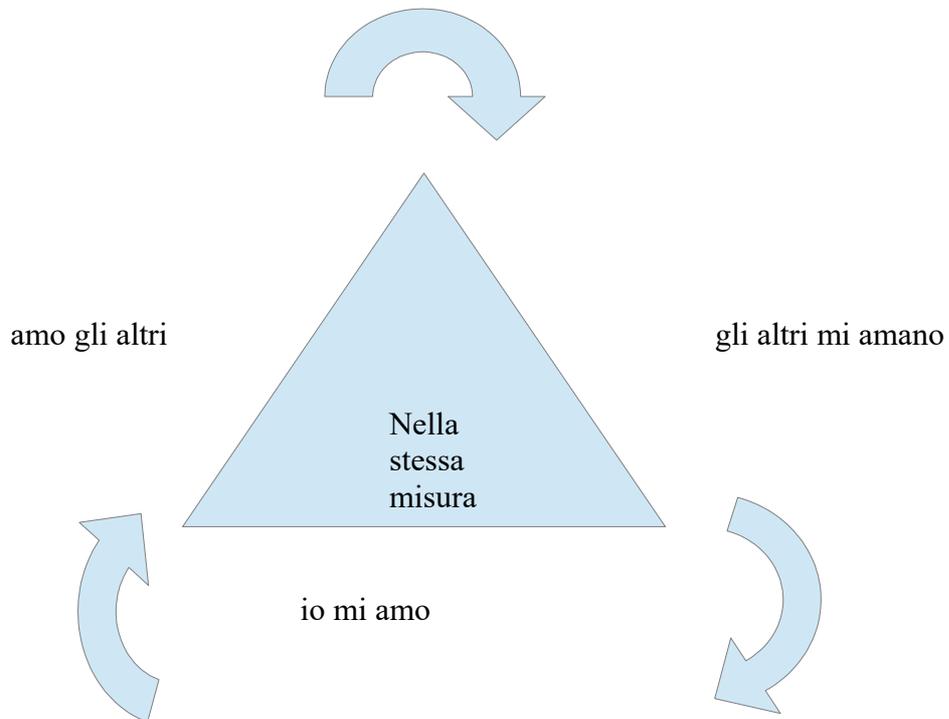
e spesso, comunque, anche le altre due ferite riportano il soggetto alla stessa paura fondamentale:

DIETRO AL TRADIMENTO SI NASCONDE L'ABBANDONO

DIETRO ALL'INGIUSTIZIA SI NASCONDE IL RIFIUTO

Sia vivere queste emozioni in prima persona (in modo cioè attivo) che viverle con passività (cioè temendo di essere noi stessi ad infliggere queste ferite agli altri) nascondono comunque lo stesso sentimento di PAURA

(il triangolo della verità “Ascolta il tuo corpo)



CIT. BOURBEAU: GLI ALTRI SONO CON TE COME TU SEI CON LORO E CON TE STESSO.

IL GRADO DI SOFFERENZA, LE PAURE E LE EMOZIONI SONO IDENTICHE

## I SEGMENTI DELL'ARMATURA

Secondo Reich la Corazza Caratteriale funziona in modo circolare, stringendo il corpo con anelli di tensione, egli individuò nell' armatura sette segmenti: oculare, orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale e pelvico.

### **Il segmento oculare**

Consiste in una contrazione e in una immobilizzazione dei muscoli del globo oculare, delle palpebre, della fronte. Si manifesta esternamente con immobilità della pelle, della fronte, con espressione vuota dello sguardo.

### **Il segmento orale**

Comprende la muscolatura della bocca, del mento, della gola, della nuca. Si manifesta con difficoltà di esprimere la rabbia, le urla e il desiderio di suzione.

### **Il segmento cervicale**

Coinvolge la muscolatura bassa del collo. La contrazione spastica di questo segmento comprende anche la muscolatura della lingua. In questa area vengono soffocati e letteralmente "ingoiati" il moto espressivo dell' ira e del pianto.

### **Il segmento toracico**

Coinvolge i muscoli del petto, delle spalle e i muscoli situati a livello delle scapole. Si manifesta con immobilità del torace, respiro corto, atteggiamento cronico di inspirazione. Corrisponde caratterialmente all' atteggiamento di quiete e di autocontrollo, al ritegno emotivo.

### **Il segmento diaframmatico**

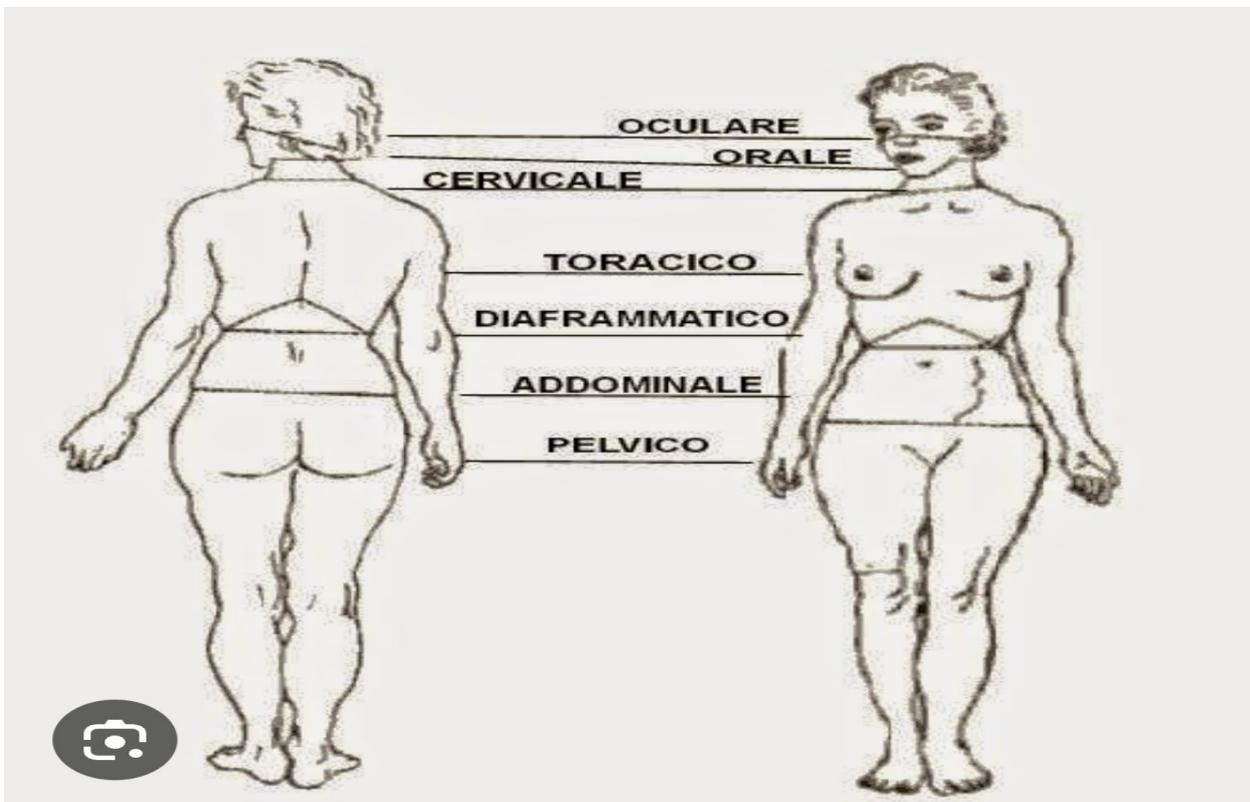
Comprende il diaframma e gli organi che si trovano sotto di esso (stomaco, fegato, plesso solare). Il blocco del diaframma impedisce il movimento ondulatorio dell' energia verso l' alto.

### **Il segmento addominale**

E' costituito dallo spasmo e dalla contrazione dei muscoli addominali e della parte inferiore della schiena. Questa area è la sede delle emozioni più profonde, da dove prorompe il piacere e il riso.

## Il segmento pelvico

Comprende tutti i muscoli pelvici e i muscoli interni della superficie interna delle cosce. Quando quest' area è bloccata, il bacino è privo di espressione e non si avverte emozionalmente alcun tipo di sensazione o eccitazione. La contrazione e la rigidità impediscono il fluire dell' energia sessuale



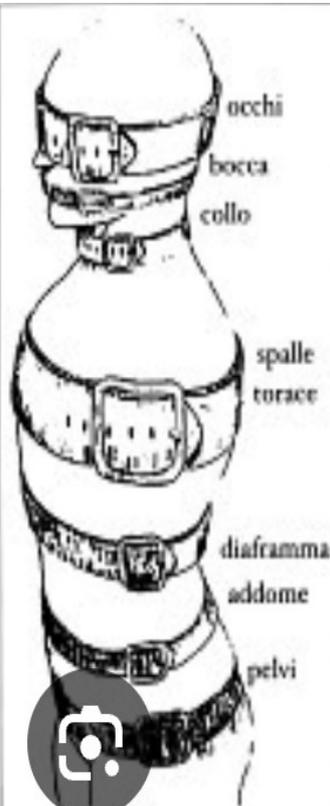


Fig. 37

- I segmento: oculare (difficoltà a diventare consapevoli);
- II segmento: orale (inibizione del linguaggio espressivo - emozionale);
- III segmento: cervicale (necessità di controllare);
- IV segmento: toracico (impulso a trattenere, a tenersi indietro nell'espressione dei sentimenti profondi - amore e odio);
- V segmento: diaframmatico (meccanismo centrale della opposizione al piacere e all'angoscia);
- VI segmento: addominale (sensazioni viscerali);
- VII segmento: pelvico (paura dell'orgasmo).

*disegno ripreso dal libro di Stanley Keleman "Anatomia emozionale" trad. di Bruna Angelotti e Andrea Montaduro, ed. Center Press Berkeley*

## MECCANISMO DI FORMAZIONE DELLE CORAZZE

Secondo Lowen i caratteri sono 5 e scaturiscono principalmente dalla negazione dei 5 bisogni fondamentali:

SCHIZZOIDE	DIRITTO DI ESISTERE	BLOCCO OCULARE
ORALE	DIRITTO DI AVER BISOGNO	BLOCCO ORALE
MASOCHISTA	DIRITTO DI IMPORSI	BLOCCO CERVICALE
PSICOPATICO	DIRITTO DI ESSERRE AUTONOMO	BLOCCO DIAFRAMMATICO
RIGIDO	DIRITTO DI AMARE SESSUALMENTE	BLOCCO ADDOME-PELVI

Spesso succede che quando sciogliamo una zona contratta del corpo, il compito di difesa che aveva quella parte, venga ceduto al distretto successivo (es cervicale , toracico) e non dobbiamo vedere questa “discesa” come negativa ma come un percorso terapeutico.

Lowen e Pierrakos hanno elaborato la teoria delle cinque ferite fondamentali secondo gli studi di Reich.

Queste ferite determinano cinque figure caratteriali che prendono forma nel corpo e nella psiche del bambino nei suoi primi anni di vita come reazione di difesa a cinque ferite fondamentali:

RIFIUTO-ABBANDONO-UMILIAZIONE-TRADIMENTO- INGIUSTIZIA

FERITA	CARATTERE	MASCHERA	DIRITTO NEGATO
RIFIUTO	SCHIZZOIDE	FUGGITIVO	DI ESISTERE
ABBANDONO	ORALE	DIPENDENTE	DI AVER BISOGNO
UMILIAZIONE	MASOCHISTA	MASOCHISTA	DI ESPRIMERE SE STESSI
TRADIMENTO	PSICOPATICO	CONTROLLORE	DI ESSERE AUTONOMO
INGIUSTIZIA	RIGIDO	RIGIDO	DI PROVARE AMORE/PIACERE



## ***LA FERRITA DA RIFIUTO: IL FUGGITIVO***

**RIFIUTO**= espellere, mettere da parte, respingere, intolleranza, non ammettere (non voglio)

**ABBANDONO**= allontanarsi dalla persona per qualcun altro o per qualcosa d'altro (non posso)

***RIFIUTO***: RESPINTO NEL PROPRIO ESSERE, NEL SUO DIRITTO DI ESISTERE.

### **GENITORE DELLO STESSO SESSO: COLUI CHE HA IL RUOLO DI INSEGNARCI AD AMARE, AMARCI E A DARE AMORE**

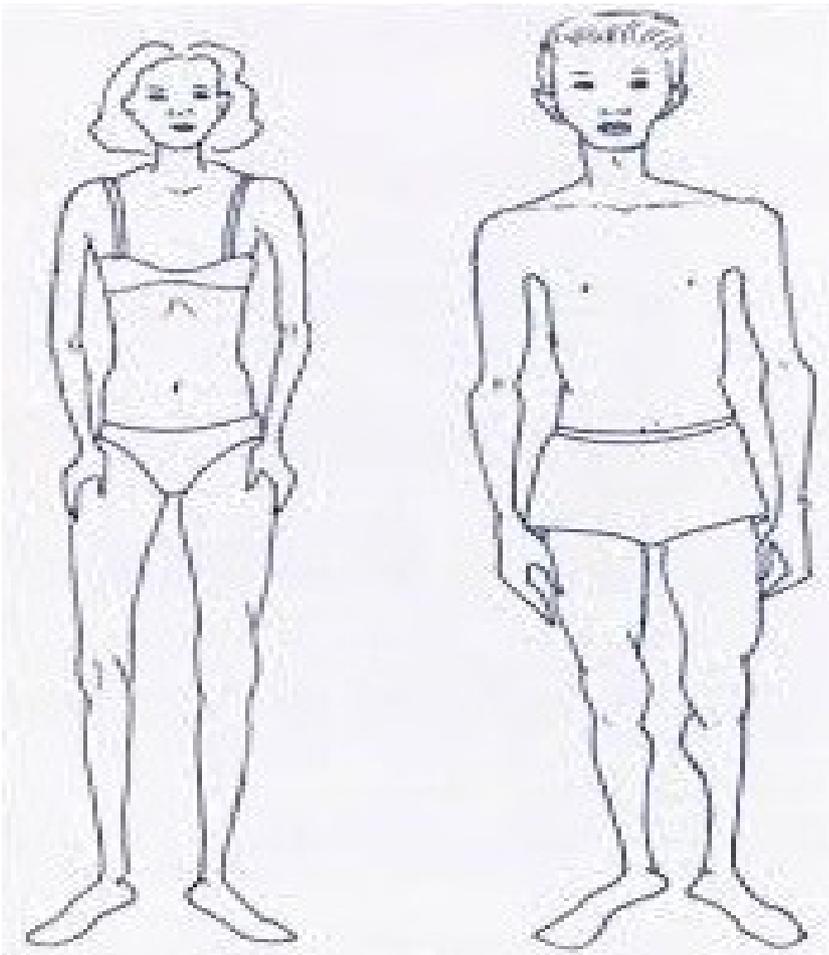
E' il genitore dello stesso sesso che INCORAGGIA la fuga del figlio che si sente respinto e a sua volta potrebbe soffrire della stessa ferita (attua una situazione che anche lui conosce bene).

Spesso soffre della stessa ferita e spesso si sente rifiutato anche dal bambino.

Vissuta sin **DALLA NASCITA** e forse ancora prima. Solo le anime che devono vivere questa ferita però si sentiranno attratte da genitori che rifiuteranno il proprio figlio.

La persona rifiutata non è oggettiva, interpreta gli eventi attraverso il filtro della sua ferita e si sente respinta anche quando non lo è.

Il bambino si presenta piccolissimo nel ventre della madre, prendendo poco spazio.



## FISICO

### NON VUOLE OCCUPARE SPAZIO

**corporeità:** smilzo, contratto (più facile la scomparsa), quasi invisibile (chiusura su se stessi)  
frammentato, incompleto, “ne manca un pezzo” (natiche, petto, seno, mento, ventre...)

sensazione che gli elementi del corpo non stiano uniti

asimmetria tra parte destra e sinistra del corpo

**pelle:** attaccata allo scheletro, sembra che non ci sia carne sotto (ferita molto profonda)  
sviluppa problematiche visibili per non essere toccato

**braccia :** incollate al corpo

**spalle:** incurvate in avanti

blocco della crescita

**volto e occhi** piccoli, vacui e vuoti, spesso con una maschera intorno agli occhi

**postura** ben eretta con sistema muscolare tonico

## **REAZIONE: FUGA**

vive in un mondo immaginario dove pensa che non potrà soffrire più  
bambini buoni, tranquilli, che non causano problemi, che non fanno rumore  
desidera fuggire da casa (anche attraverso il desiderio di andare a scuola)  
testa tra le nuvole, persa nel loro universo privato

Il loro corpo più piccolo della media, induce una reazione di iper protettività e quindi crea una sorta  
di “ amore soffocante” che creerà col tempo il desiderio di fuggire da chiunque lo ami per paura di  
essere soffocato

(iperprotezione= non sono accettato per quello che sono, gli altri agiscono al mio posto perché sono  
troppo piccolo per farlo. RIFIUTATO NELLE SUE CAPACITA')

Non si attacca alle cose materiali che impedirebbero la fuga rapida.

Attratto da tutto ciò che è spirito, dal mondo intellettuale

questo distacco dal materiale agisce anche sulla sfera sessuale (sessualità vissuta come interferenza  
alla sfera spirituale). Soprattutto le donne, scelgono uomini che non vogliono avere rapporti con  
loro o si auto escludono dalla loro sessualità

## **PAROLE**

Zero assoluto

nessun valore

cerca la perfezione agli occhi degli altri

inesistente, nullità, scomparire, sono le parole più usate

panico

## ATTEGGIAMENTI

cerca la solitudine ( troppa attenzione non sa cosa farsene) più si isola e più diventa invisibile

tende a scomparire

rifiuto=isolamento=evanescenza= solitudine=rifiuto

crede di dover subire situazioni sgradevoli

ha bisogno di raccogliersi con se stesso a volte perchè si sente frammentato

ama sedersi su una sedia con le gambe sotto le cosce ma si siederebbe volentieri a terra perchè non si sente ben radicato

in continua ricerca dell'amore del genitore dello stesso sesso o da coloro sul quale trasferisce questo bisogno. Finché non otterrà l'amore di questo genitore si sentirà INCOMPLETO. Sviluppa rancore o addirittura odio tanto è forte la sua sofferenza

incline all'odio

PER ODIARE E' NECESSARIO MOLTO AMORE DELUSO

ha paura del genitore di sesso opposto, del suo rifiuto e quindi si trattiene nelle azioni e nelle parole, fa l'impossibile per non rifiutarlo a sua volta perché non vuole rifiutare qualcuno a sua volta

Se vive questa esperienza di rifiuto con il genitore del sesso opposto si AUTO ACCUSA AUTORIFIUTA pensando che se l'altro lo rifiuta E' COLPA SUA

Più il fuggitivo si auto rifiuta, più ha paura di essere rifiutato.

Ha difficoltà a credere che qualcuno lo scelga, lo possa amare o scegliere come amico.

AMBIVALENZA (quando viene scelto non ci crede e auto sabota la situazione)

quando viene scelto si sente al centro dell'attenzione e ha la sensazione di occupare troppo posto, pensa di disturbare

non dice la propria opinione perché crede che gli altri la respingeranno

SA COSA VUOLE MA NON OSA CHIEDERLO credendo che non sia importante

evasivo nel parlare per sfuggire all'argomento

Spesso prova vergogna quando vogliamo nascondere un nostro comportamento e precisamente il modo che rimproveriamo agli altri.

ricerca la perfezione in tutto ciò che fa per paura del giudizio e quindi del rifiuto (confonde l'essere con il fare) diventa quasi OSSESSIVO

la sua paura più grande è il Panico (che impedisce di scappare via, fuggire) e finisce con l'attrarre spesso situazioni che possono fargli venire il panico e così ha una giustificazione per i suoi allontanamenti

perde facilmente la memoria ( in realtà non è un problema di memoria ma un problema di paura)

## **ALIMENTAZIONE**

L'ESSERE UMANO ALIMENTA IL CORPO FISICO ESATTAMENTE COME ALIMENTA I CORPI EMOZIONALE E MENTALE

piccole dosi, spesso gli si chiude lo stomaco

soggetto all'anoressia (cerca di scomparire)

incline al cibo dolce che fornisce energia veloce dato che la propria è stata consumata dalla paura

## **DISTURBI E MALATTIE**

**diarrea:** così come rifiuta se stesso, rifiuta anche il cibo prima che il corpo abbia avuto il tempo di assimilare le sostanze nutritive

**aritmia:** tachicardia, il cuore vuole saltar fuori dal petto ( un altro modo di voler sfuggire ad una situazione dolorosa)

**cancro:** malattia associata al rancore o all'odio in seguito ad un dolore vissuto nell'isolamento..  
Persone che si autoaccusano e che hanno sofferto molto.

non si concede il permesso di poter odiare il genitore dello stesso sesso perché ammettere di provare rancore significa ammettere di essere stati cattivi e di essere senza cuore. AMMETTERE DI RIFIUTARE CHI ACCUSIAMO DI AVERCI RIFIUTATO

non si è concesso di essere bambino e si è sforzato di maturare in fretta pensando che sarebbe stato rifiutato meno. Il cancro indica che non si è permesso al bambino interiore di aver sofferto, non accetta che sia una cosa umana provare astio per un genitore che ha creduto responsabile della sua sofferenza.

**Problemi respiratori:** allergie (riflesso del rifiuto vissuto, proiettato su alimenti e sostanze)

**Vomito:** dimostrazione del rifiuto di una persona o di una situazione. “mi fa venire la nausea” : modo di rigettare la situazione

**svenimento o capogiri:** altro modo di fuggire da una situazione o da una persona

**agorafobia:** situazione che può portare al panico

**diabete:** da eccesso di zuccheri.

**Mania/depressione:** molto odio in seguito al dolore che ha vissuto o che ancora vive e crede di essere arrivato al proprio limite emozionale e mentale. Se pensa al suicidio farà tutto quello che può per non fallire.

**Psicosi:** Immedesimazione: difficoltà a riconoscere se stesso come “umano” in tutto e per tutto, cercherà di diventare qualcun altro.

***LE PERSONE CHE CI RIFIUTANO, ENTRANO NELLA NOSTRA VITA PER MOSTRARCI FINO A CHE PUNTO NOI RIFIUTIAMO NOI STESSI***

## FERITA DA ABBANDONO: IL DIPENDENTE

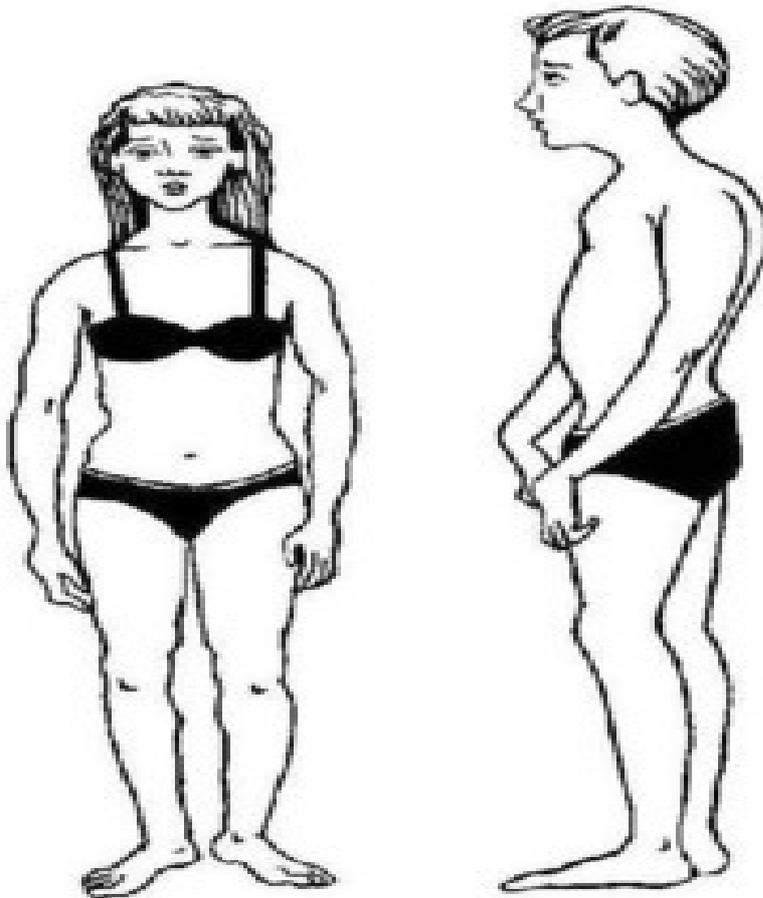
ABBANDONARE = lasciare, non volersi occupare, lasciare temporaneamente o definitivamente  
piano del AVERE E DEL FARE

GENITORE DEL SESSO OPPOSTO: mancanza di comunicazione. Avvertono un senso di disagio per la loro mancanza e per il fatto che questi permettono all'altro genitore di occupare troppo spazio

Si manifesta prima dei due anni .

Abbandono e rifiuto spesso sono insieme.

Non si sentono sufficientemente nutrite dal punto di vista affettivo e sviluppano la maschera del  
DIPENDENTE



## **FISICO**

- corpo** lungo, sottile, che si accascia, sistema muscolare sottosviluppato che sembra non riuscire a tenere su il corpo, come se avesse bisogno di aiuto. parte del corpo situata più in basso del normale
- occhi** grandi tristi che cercano di attrarre l'altro con lo sguardo
- gambe** deboli,
- braccia** troppo lunghe, come se pendessero lungo i fianchi (non so cosa fare delle mie braccia)
- schiena** curva: la colonna sembra non essere in grado di sostenerlo del tutto  
parti del corpo cadenti o flaccide (spalle, seni, natiche, guance, pancia, scroto,...)
- postura** floscia, ipo-tonicità fisica

## **ATTEGGIAMENTO**

**vittima:** uno dei genitori o entrambe sono delle vittime che creano problemi di salute per attirare l'attenzione costante in quanto crede di non averne mai abbastanza. Sta cercando di sentirsi importante per ricevere sostegno e se non ce la farà penserà di non poter contare su di lui.

Gli piace svolgere il **ruolo del salvatore** dell'altro da ogni difficoltà. Sono tutti mezzi per ricevere attenzione.

Il bambino dipendente ha bisogno di sapere che se sbaglierà direzione nella sua strada, ci sarà sempre qualcuno a rimetterlo in piedi.

**Drammatizza** molto: ogni situazione assume proporzioni gigantesche

vive i **problemi** come un “regalo” di attenzioni incentrate su di lui e fa sì che così non si senta abbandonato.

Spesso soggetto a mal di schiena perché si fa carico di problematiche non sue.

**Felicità e tristezza alternate:** si chiede il perché di una situazione che si produce senza un'apparente ragione. Ha paura della solitudine.

Crede di non poter fare niente da solo e di **aver bisogno di qualcuno** che lo sostenga. Chiede sempre l'approvazione altrui prima di decidere. Deve sentirsi approvato. Tarda a decidere e dubita della propria scelta se nessuno lo appoggia. Ha aspettative sugli altri solo in funzione di ciò che essi possono fare per aiutarlo.

Se sostenuto si sente amato.

**pigro** ( ma solo perché non ama fare attività da solo)

**vocetta infantile** che fa molte domande, soprattutto quando chiede aiuto. Diventa insistente. Chiede consigli che non ascolta perché cerca solo sostegno. Preferisce che siano gli altri a guidarlo. “se mela sbrigo da solo nessuno si occuperà più di me in futuro e resterò solo “

**manipolazione**, broncio e ricatto sono le sue modalità

**paura della solitudine** : la sua paura più grande, convinto di non poterla gestire. Si aggrappa agli altri per ottenere attenzione. Pronto a reggere situazioni difficilissime prima di porvi fine.

Spesso in **conflitto**: chiede molta attenzione ma teme che se ne chiede troppa gli altri potrebbero abbandonarlo.

Ama la sofferenza anche se non lo ammette ( donne maltrattate). Vive di speranze emotive. Ha una capacità straordinaria di non vedere soprattutto i problemi di coppia. La parola “lasciare” lo fa sentire abbandonato anche se detta solo al telefono; prova un vero dolore al petto.

Quando si sente abbandonato pensa di non essere abbastanza importante per meritare l'attenzione altrui.

Hanno difficoltà a lasciare luoghi o situazioni. (anche x una vacanza)

L'emozione più intensa vissuta è la **tristezza**, la prova nel profondo del cuore, senza capire né poter spiegare da dove viene.

Può pensare al suicidio in un momento di crisi ma ne parlerà soltanto senza passare all'azione (cerca solo il sostegno)

Ha paura di ogni forma di autorità, la crede indipendente e fredda. Assume quindi un comportamento caloroso con gli altri anche al punto di sforzarsi di esserlo e crede che così, anche gli altri lo saranno con lui.

isolamento: si chiude spesso nei confronti di chi desidera tanto per paura di venire rifiutato. Non si apre per accettare per paura di non potervi far fronte

Ha paura delle emozioni che l'attenzione potrebbe fargli vivere.

Sabota la sua stessa felicità: non appena una relazione si pone più intensa, fanno di tutto per porvi fine.

Piange facilmente se parla dei suoi problemi e accusa gli altri di mollarlo tutte le volte che si presentano i suoi problemi e le sue malattie. Accusa persino Dio di averla abbandonata e pensa di avere ragione. Spesso è lei stessa a mollare gli altri, ne si rende conto di quanti progetti lei stessa abbandona per strada

non riesce a tollerare che gli altri facciano cose che lui stesso vorrebbe fare ( leggere un libro, stare da solo in un posto, ....) Se lo farà la persona che sta con lui, lo vivrà come un abbandono

Si aggrappa fisicamente alla persona amata, la tocca spesso o la tiene per mano.

Se sta in piedi cerca un appoggio fisico; anche da seduto ha difficoltà a stare eretto. La schiena si ricurva in avanti.

Spesso soggetto al transfert nelle terapie di psicanalisi

Prova empatia per gli altri e spesso questo sentimento lo induce a ritenersi responsabile della loro felicità o infelicità.

Si crede spesso molto indipendente ma in realtà non lo è

Nella vita sessuale spesso utilizza questo mezzo per agganciare l'altra persona . E' la persona che più teme di essere abbandonata che cerca più sesso rispetto al partner. Se una donna invece non desidera fare l'amore, non lo dirà mai al proprio partner, ma farà finta che le piaccia per non perdere una occasione di essere desiderata

## **ALIMENTAZIONE**

Può mangiare molto senza prendere peso perchè il suo atteggiamento interiore è quello di non ricevere mai abbastanza, così questo è il messaggio che il suo corpo capta durante il pasto e reagisce di conseguenza

Ha una tendenza alla bulimia. In un uomo c'è una tendenza a nutrire sua madre, tanto gli manca. In una donna invece è piuttosto il padre che manca. Transfert sul cibo.

Ama il pane, simbolo della terra nutrice; preferisce il morbido al duro; mangerà lentamente per far durare il piacere più a lungo.

Non “lascerà” mai niente nel piatto

## **PAROLE**

Assente,

solo

racconta di essere spesso stato lasciato da solo soprattutto da piccolo

ansia (soprattutto avvertita quando è solo) che genera il grado di sofferenza

“Non lo reggo” espressione spesso utilizzata.

“peccato che sia già finita” se fa attività piacevoli con qualcuno

“....mi mangia tutto....”

## **DISTURBI E MALATTIE**

cagionevole e debolezza, spesso malato da bambino

agorafobia: si lamenta di essere ansioso, angosciato fino al panico con reazioni fisiche (tachicardia, ipoglicemica, perdita del controllo,....).

Spesso associate ad una dipendenza dalla mamma. Si sono sentite responsabili della sua felicità

temono di morire e hanno paura della follia

asma difficile respirare, prende più di quanto deve e rende con grande difficoltà

bronchiti legame metafisico con la famiglia. Non ricevo abbastanza

pancreas ipoglicemia e diabete. Tutto l'apparato digerente è fragile perché crede di non essere nutrito (terra in disequilibrio)

miopia difficoltà nel vedere più lontano, collegata alla paura del futuro e di farvi fronte da soli

isteria bambino che ha paura di essere privato del latte che lo nutre e di essere abbandonato, per questo mostra rumorosamente le sue emozioni

depressione impotenti nel sentirsi amati come vorrebbero

emicrania si impedisce di essere se stessa, bloccando il suo "io sono"

malattie rare che richiedono attenzione particolare

## LA FERITA DA UMILIAZIONE

UMILIAZIONE= sentirsi sminuito, sminuirsi o sminuire qualcun' altro oltraggiosamente.

Vergogna, mortificazione, vessazione, degradazione.

Si risveglia tra l'anno e i tre anni di età ( il bambino impara a mangiare da solo, andare in bagno da solo, parlare, ascoltare,...)

L'anima che sceglie di vivere questa ferita si attirerà UNO o ENTRAMBE i genitori che lo umilieranno. Il bambino sente che uno di loro si vergogna di lui o ha paura di provare vergogna se combina un guaio, o si sporca,.. soprattutto in pubblico o in famiglia. Qualunque circostanza che costringe il bambino a sentirsi degradato o sminuito, paragonato, mortificato o vergognoso sul piano del corpo fisico. Il bambino può percepire il disgusto dei genitori e sentirsi umiliato e vergognoso.

Legata al mondo fisico, AVERE E FARE. Anche il campo della sessualità è una buona parte di umiliazione potenziale. (Es. masturbazione, genitore sorpreso nudo che si nasconde,... farà sì che il bambino percepisca che si deve avere vergogna del proprio corpo.)

Può essere vissuta in diversi campi

Il bambino si sente sminuito se ha l'impressione di essere molto controllato da un genitore, se ritiene di non avere libertà di agire e di muoversi sul piano fisico. Spesso però accade di sentire raccontare proprio dalle persone che soffrono di questa ferita, tutte le cose proibite che hanno fatto da giovani o da adolescenti, come se andassero a CERCARSI situazioni per rivivere l'umiliazione.

REAZIONE: IL MASOCHISTA

Colui che prova soddisfazione o addirittura PIACERE NEL SOFFRIRE, cerca dolore e umiliazione quasi sempre in modo inconscio. Si organizza per farsi del male o nel PUNIRSI prima che lo facciano gli altri.

E' ciò che fa o non fa e ciò che ha o che non ha a scatenare la ferita da umiliazione. FARE ED AVERE delle cose, diventano mezzi per compensare la ferita.

La VERGOGNA è il sentimento più frequente nella persona che soffre nella ferita da umiliazione, da non confondere con il senso di colpa (noi ci sentiamo colpevoli quando giudichiamo ciò che abbiamo fatto o non fatto come negativo). La vergogna invece ci fa giudicare NOI STESSI IN TORTO rispetto a ciò che abbiamo fatto. Il contrario della vergogna è l' orgoglio.

Una persona può sentirsi colpevole senza provare vergogna, ma non può provare vergogna senza sentirsi colpevole

## **FISICO**

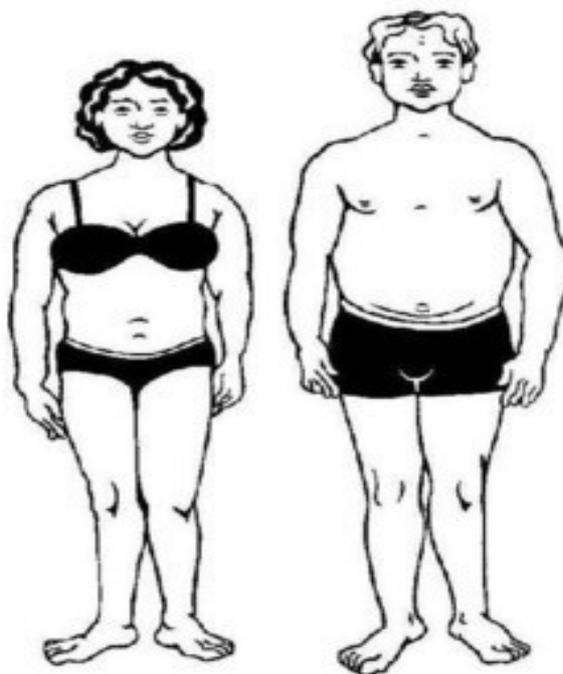
Si crede sporco, senza cuore, un maiale, molto meno importante degli altri.

Sviluppa una massa di grasso di cui ha vergogna

corpo tondetto che sembra tanto spesso quanto largo: anche se solo una parte del corpo è grassa o rotonda (sedere, seno, pancia,...) indica una ferita da umiliazione meno profonda

basso di statura, collo grasso e rigonfio, tensione al collo, alla gola, alle mascelle e alla pelvi, spesso con volto rotondo con occhi aperti e innocenti (come quelli di un bambino)

persona positiva



## **ATTEGGIAMENTI**

Non gli piace procedere velocemente, anche quando è necessario

Prende peso appena smette di tenere sotto controllo l'alimentazione

Si controlla attraverso il rigore dettato dalla paura di vergognarsi

Vuole mostrarsi solido e non più controllato, diventa molto efficiente e si fa carico di un sacco di cose, per questo si crea una schiena bella spessa

si pone in situazioni in cui deve occuparsi di qualcuno, dimenticandosi di se stesso. Più si fa carico di altri, più prende peso. Si crea così esso stesso dei VINCOLI E OBBLIGHI

Si sente raramente riconosciuto per ciò che fa. Facendo tutto per gli altri li sminuisce, facendo loro sentire che in sua assenza non possono cavarsela.

Ha bisogno di riconoscere che non è affatto necessario occupare tanto spazio nella vita delle persone care, invece non si accorge di quanto posto prende perché spesso lo fa in modo sottile.

### **IINGRASSA IN FUNZIONE DEL POSTO CHE CREDE DI DOVER PRENDERE NELLA VITA**

Il controllo che esercita è diverso dal rigore del rigido. Si punisce spesso credendo di punire qualcun altro, si auto infligge il primo colpo di frusta prima che lo facciano gli altri. Se prova piacere per una attività si auto accusa di approfittarsene troppo.

La madre ha molta influenza sul masochista, anche se in modo inconscio e non voluto. Lui sente la madre come un peso gravoso da portare, (anche dopo la sua morte a volte pur sentendosene sollevato o liberato perché gli aveva consentito di ostacolare la sua libertà). Altri invece che sentirsi liberati, sono talmente empatici che quando la madre muore hanno una crisi di agorafobia.

Ha difficoltà ad esprimere le sue VERE NECESSITA' e ciò che prova autenticamente perché fin da bambino non OSA PARLARE per paura di vergognarsi o di far vergognare qualcuno. I genitori potrebbero avergli detto spesso che ciò che accadeva in famiglia doveva restare in famiglia e quindi non doveva parlarne tenendosi tutto per sé. (MANTENERE IL SEGRETO) Spesso ha problemi alla gola o problemi vocali perché non osano parlare dei loro desideri, arrivando al punto di non

essere nemmeno più in contatto con i suoi desideri ma solo con quelli che soprattutto la madre approverebbe.

E' ipersensibile e basta pochissimo per ferirlo, di conseguenza fa di tutto per non ferire gli altri. Se qualcuno si sente infelice, crede di esserne responsabile

Presta pochissimo ascolto ai suoi bisogni, sebbene sia ben consapevole di ciò che vuole e si infligge una sofferenza non ascoltandoli

ha una grande capacità di far ridere gli altri RIDENDO DI SE; prende se stesso di mira per umiliarsi sicché nessuno possa pensare che la paura sia nascosta. Si vede più piccolo e meno importante di quanto sia in realtà. Non può concepire che gli altri lo considerino una persona speciale ed importante ai loro occhi.

Si rimprovera spesso e si addossa colpe altrui. Pensa che tocchi sempre a lui sistemare le cose.

Ama la libertà di non dover rendere conto a nessuno, di non essere controllato da nessuno perché da bambino non si è mai sentito libero di esserlo. Non ha limiti e vive la vita fino in fondo e il "troppo" diventa la regola

Ama l'eleganza ma crede di non potersela permettere. Più indossa abiti stretti e aderenti che mettono in risalto la sua ciccia, più la ferita è profonda

## **PAROLE**

Il suffisso "ino" è spesso presente ( hai un minutINO, ho un ideINA,)

ama il piccolo nel cibo, nelle case, negli oggetti, nelle macchine

il suffisso "one" viene usato per sminuirsi (che porcellONE che sono, ...)

esser degno o indegno sono spesso utilizzate nel suo vocabolario. Si giudica indegno di essere amato e si merita di soffrire

peccato, sporco e porcheria soprattutto legate alla sessualità

## **MASOCHISTA E SESSUALITA'**

Un masochista adolescente si sente spesso umiliato anche dal punto di vista sessuale, ha molta paura di farsi cogliere sul fatto mentre si masturba e più crede che sia vergognoso, più vorrebbe smettere di farlo, ma più sarà incline alla masturbazione. Attrarrà a se situazioni umilianti con familiari ed amici. Più una persona crede che il sesso sia qualcosa di vergognoso e di sporco, più sarà incline ad attirarsi molestie sessuali e violenze ed avrà talmente vergogna che non oserà parlarne con nessuno. Svilupperà però così una protezione bella spessa sotto forma di peso in eccesso intorno ai fianchi, alle natiche o al ventre, ovvero intorno a tutta la regione sessuale del suo corpo dettata dalla paura degli abusi subiti. Il grasso è un buon sistema per non essere desiderabili, per non venire molestate e per privarsi dei piaceri del sesso .

Ha molte fantasia sul piano sessuale ma mai oserebbe parlarne perché ne prova vergogna.. Sono molto sensuali e sessuali se si lasciassero andare. Ritengono inconcepibile disturbare l'altro con il quale vorrebbero fare l'amore, per il proprio piacere.

## **ALIMENTAZIONE**

ESTREMISTA: o mangia a quattro palmenti o si concede solo piccole porzioni per darsi ad intendere che non mangia tanto o non provare vergogna. Mangia però tante piccole porzioni finendo per mangiare parecchio. Avrà momenti di bulimia mangiando di nascosto senza rendersi conto di ciò che mangia.

Mangia in piedi così avrà l'impressione di non aver mangiato tanto come se si fosse concesso di sedersi a tavola.

preferisce alimenti ricchi di grassi prova vergogna nel mangiare più o meno qualsiasi cosa ma soprattutto gli alimenti che sa che lo faranno ingrassare

si compensa con il cibo, è la sua ancora di salvezza. Si gratifica con quello finché non troverà un altro modo. E' il comportamento che lo ha salvato fino a quel momento.

LA PIU' GRANDE PAURA DEL MASOCHISTA E' quindi LA LIBERTA' perché crede di non saperla gestire. Si costringe a fare cose che non corrispondono alla sua necessità

## LA FERITA DA TRADIMENTO

TRADIMENTO: smettere di essere fedele, abbandonare o consegnare qualcuno. FEDELTA' è il suo contrario: essere leale e mantenere i propri impegni, colmo di dedizione

una volta che la fiducia è distrutta si può soffrire di tradimento

si sviluppa tra i due e quattro anni (energia sessuale-complesso di Edipo)

genitore del sesso opposto (ogni bambino deve passare attraverso la comprensione che tutti e due i genitori sono importanti nello stesso modo.)

Allo stesso momento si sviluppa anche la fase del processo creativo

Il bambino si sente tradito dal genitore di sesso opposto o ogni volta che tradisce la sua fiducia. Vive il tradimento soprattutto nella sua connessione amorosa o sessuale. Oppure la vive anche quando il genitore del suo stesso sesso si sente tradito dall'altro genitore e recepisce il tradimento come se accadesse a lui.

## LA MASCHERA DEL CONTROLLORE

Il controllore esercita questa maschera per accertarsi di mantenere i propri impegni e per essere fedele o responsabile o per accertarsi che gli altri lo siano.

## FISICO

Si crea un corpo possente che esibisce forza, possenza: IO SONO RESPONSABILE puoi fidarti di me

Spalle più larghe delle anche

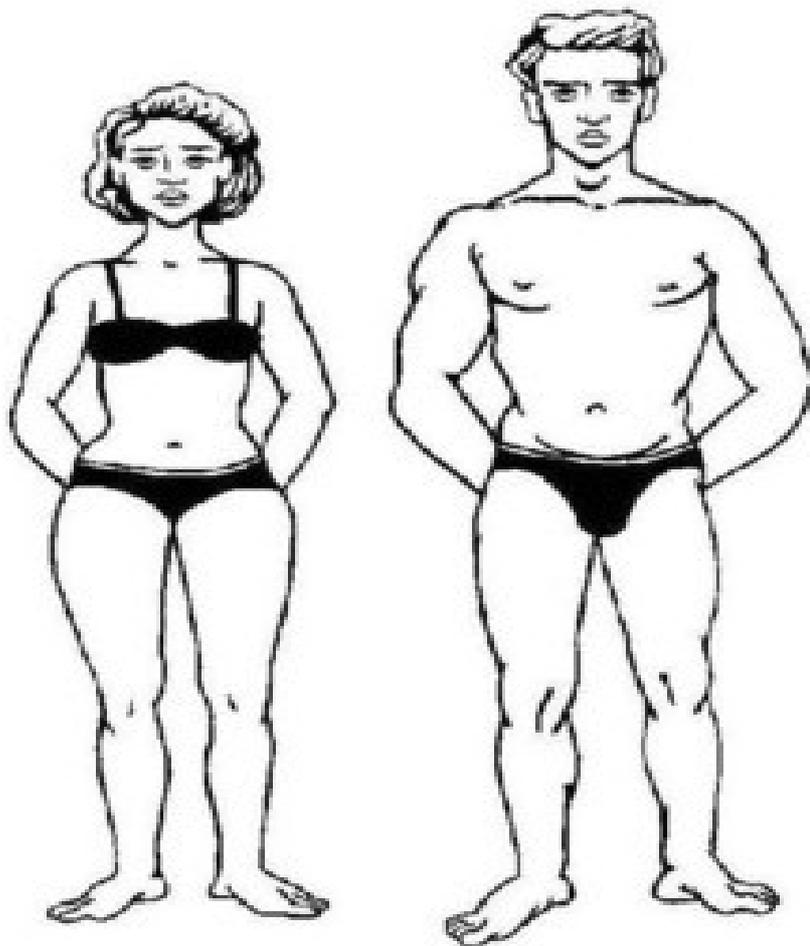
emana più forza da una parte che dall'altra del proprio corpo.

Bicipiti sviluppati, impettito

la donna controllore esercita la sua ferita a livello delle natiche, dei fianchi, ventre e cosce (parte bassa del corpo: a pera)

se fisicamente invece si vede il contrario sia nell'uomo che nella donna, è probabile che la ferita sia stata vissuta con il genitore dello stesso sesso, ignorando l'altro genitore.

Presenta un rigonfiamento nella zona pelvica (rinneamento della vita sessuale a volte completo)



## **ATTEGGIAMENTO**

Spesso robuste, prendono il loro posto fisicamente

Dimostrano la loro forza e potenza con il ventre che visto da davanti sembra prominente

Il peso in eccesso è collegato al bisogno di **PRENDERE PIU' POSTO**

Sguardo intenso e seducente, fa sentire speciale l'altra persona e coglie tutto in un colpo d'occhio con un'unica occhiata. Usa molto gli occhi per fissare l'altro per intimidirlo o per controllarlo a distanza.

Si protegge per non mostrare la propria debolezza, vulnerabilità o impotenza

Se la persona è introversa, il controllo che esercita sarà ancora più subdolo.

La forza è un tratto comune a tutte le persone che soffrono di una ferita da tradimento, perché hanno una difficoltà ad accettare una qualsiasi forma di tradimento che provenga anche da se stessi. Fanno di tutto per diventare persone responsabili, forti, speciali ed importanti e soddisfano così il proprio ego impedendosi di vedere quante volte in una settimana hanno tradito se stessi.

Se consapevole di aver tradito qualcuno avanza ogni sorta di scusa e ricorrere alla menzogna.

**NUTRE MAGGIORI ASPETTATIVE NEI CONFRONTI DEGLI ALTRI PERCHÉ DESIDERA POTER PREVEDERE TUTTO IN MODO DA TENERE LE COSE SOTTO CONTROLLO**

si innervosisce soprattutto con persone del sesso opposto, è molto esigente. Non concede abbastanza tempo ed ha difficoltà a delegare anche se si fida. Continuerà a verificare il lavoro svolto. Sembra avere occhi e orecchie intorno a tutto il capo per controllare gli altri.

Ha difficoltà con la pigrizia e può concedersi di oziare solo una volta finiti tutti i suoi compiti.

Farà il possibile per mostrare agli altri quanto avrà fatto e come lo avrà fatto perché non può tollerare che gli altri pensino che non ci si possa fidare di lui. Detesta questa cosa. Non si accorge però di come lui stesso non abbia fiducia nel prossimo.

Il coraggio e la forza sono al suo ordine del giorno e vivono con grande difficoltà anche il confidarsi con qualcuno perché teme che questi suoi segreti possano essere usati un giorno contro di loro. Lui è però il primo a riferire ciò che gli è stato confidato. Gli piace dire sempre la sua.

Ama avere l'ultima parola e ha sempre qualcosa da aggiungere a qualsiasi proposito. È rapido nel cogliere tutto ciò che gli accade intorno.

Si fa carico di tutto ma solamente per avere il CONTROLLO. Crede che gli altri siano più deboli di lui.

E' molto sensibile, ma non affiora molto questa sensibilità. Lo fa solo per garantire che gli altri rispondano le proprie aspettative.

L' ego prende spesso il sopravvento perché non tollera di essere sorvegliato soprattutto da un altro controllore. Ha grandi difficoltà con le persone autoritarie che ritiene vogliono controllarlo. Non vuole parlare delle sue insicurezze, si ripete SONO CAPACE; LASCIAMI FARE DA SOLO ma vuole che gli altri lo riconoscano e notino quello che fa.

Fa sempre di testa sua. Quando è preso di sorpresa rischia di perdere il controllo e la sua prima reazione è quella di ritirarsi.

Il genitore controllore vuole decidere al posto del figlio ma più per salvare la sua reputazione che per il bene reale.

Per loro è difficilissimo confessare di non sapere una cosa.

Molti di quelli che soffrono di tradimento hanno sofferto perché il genitore di sesso opposto non ha mantenuto la parola in base alle aspettative del “genitore ideale” che il bambino si era creato.

LA MASSIMA PAURA DEL CONTROLLORE E' LA DISSOCIAZIONE, cioè una separazione che diventa sinonimo di una sua mancanza di controllo.

Un'altra paura e' IL RINNEGAMENTO, per lui significa essere tradito ma non si rende conto di quanto sia lui a eliminare gli altri; non offrirà mai una seconda occasione a una persona nella quale ha perso fiducia. Non vorrà neppure rivolgergli la parola. Quando è in collera può facilmente andarsene

ha difficoltà con la vita, la menzogna e l'ipocrisia. Rinnega qualsiasi persona che si comporta così

Si cerca relazioni amorose in cui il partner non è libero di impegnarsi, un modo per non ammettere che SONO LORO STESSI CHE NON VOGLIONO IMPEGNARSI.

Due controllori che vivono insieme e la loro relazione non funziona, continuano a rimandare la confessione del loro disagio.

Essere dissociato significa ESSERE LACERATO, MESSO DA PARTE.

Spesso diventa aggressivo e collerico

Ha buone doti direttive e non sarebbe male se si limitasse a dirigere anziché controllare

E' un ottimo seduttore ma la sua vita sessuale spesso non sarà soddisfacente se non in seguito ad una seduzione. Gli piace innamorarsi vivendo soprattutto la parte passionale della relazione; quando questa passione inizierà a spegnersi farà di tutto perché l'idea di interrompere la relazione venga all'altro in modo da non essere accusato di tradimento. Hanno spesso voglia di avere un amante, alimentando così la loro ferita.

Esiste spesso così un blocco sessuale (blocco da paure di tradimento).

Genitore del sesso opposto così idealizzato che nessun partner riuscirà mai a soddisfare le aspettative del controllore

## **PAROLE**

“Io lo sapevo già”

“mi sento dissociato dal mio corpo”

“non voglio sapere più nulla di...” (rinneamento)

ESISTONO PUNTI IN COMUNE TRA CHI TEME DI ESSERE ABBANDONATO E CHI TEME DI ESSERE TRADITO:

amano attirare l'attenzione      dipendente per riceverne e perché ci si occupi di lui

controllore per necessità di avere tutto sotto controllo e per impressionare

## **ALIMENTAZIONE**

mangia in fretta perché non ha tempo da perdere

può anche dimenticarsi di mangiare se assorto in altri pensieri

mangiare non è importante per lui

se mangia mangia molto godendo del cibo introdotto

può perdere il controllo e mangiare anche più di quanto il suo corpo ha bisogno

salato e speziato sono i suoi gusti preferiti

## **DISTURBI E MALATTIE**

Agorafobia (x il suo aspetto empatico come il dipendente – paura della morte) segnata dalla  
PAURA DELLA FOLLIA

dolori collegati alle articolazione ed alle ginocchia

esposto alle malattie da perdita di controllo di certe parti del corpo: emorragie, impotenza, diarrea,...

paralisi se si vede costretto in una situazione di totale impotenza

problemi dell'apparato digerente (fegato, stomaco)

malattie “ite” infiammazione acuta

herpes labiale (consciamente o meno accusa l'altro sesso di essere disgustoso, mezzo per non dover baciare l'altro)

LA FERITA PREDOMINANTE NEL CORPO E' QUELLA DELLA MASCHERA CHE PIU'  
SPESSO USIAMO NELLA VITA QUOTIDIANA

UNA PERSONA PUO' SOFFRIRE DI ABBANDONO SENZA SOFFRIRE DI TRADIMENTO  
MA DIFFICILMENTE CHI SOFFRE DI TRADIMENTO NON SOFFRE ANCHE DI  
ABBANDONO

UNA PERSONA CHE E' IN FASE REATTIVA NON E' CENTRATA, NON E' NEL PROPRIO  
CUORE, E QUINDI NON PUO' NE STARE BENE, NE ESSERE FELICE

## FERITA DA INGIUSTIZIA

GIUSTIZIA= apprezzamento, riconoscimento, rispetto dei diritti e del merito di ognuno, sinonimo di rettitudine, equità, imparzialità, integrità

INGIUSTIZIA= NON SENTIRSI APPREZZATI NEL PROPRIO STESSO VALORE o  
RITENERE DI NON RICEVERE ABBASTANZA

Si crea nel momento di sviluppo dell'individualità del bambino 3-5 anni

quando prende coscienza di essere un essere umano con un'entità a sé con le sue peculiarità

il bambino trova ingiusto il NON POTERSI ESPRIMERE E NON ESSERE SE STESSO

Vive questa ferita con il genitore dello stesso sesso, soffre per la sua freddezza e per la sua incapacità di sentire ed esprimersi (anche come percezione)

soffrono per l'autorità del genitore, per le loro critiche frequenti, per la loro severità, intolleranza o conformismo

anche il genitore tendenzialmente soffre della stessa ferita ma né il genitore né il figlio parlano mai realmente di ciò che provano

## FISICO

Corpo rigido, perfetto, diritto, ben proporzionato,

prende peso ma mantiene un corpo proporzionato

tiene il ventre in dentro

hanno natiche rotonde con vita stretta (spesso segnata anche nel vestire con una cintura)

rigidi nei movimenti, poco flessibili

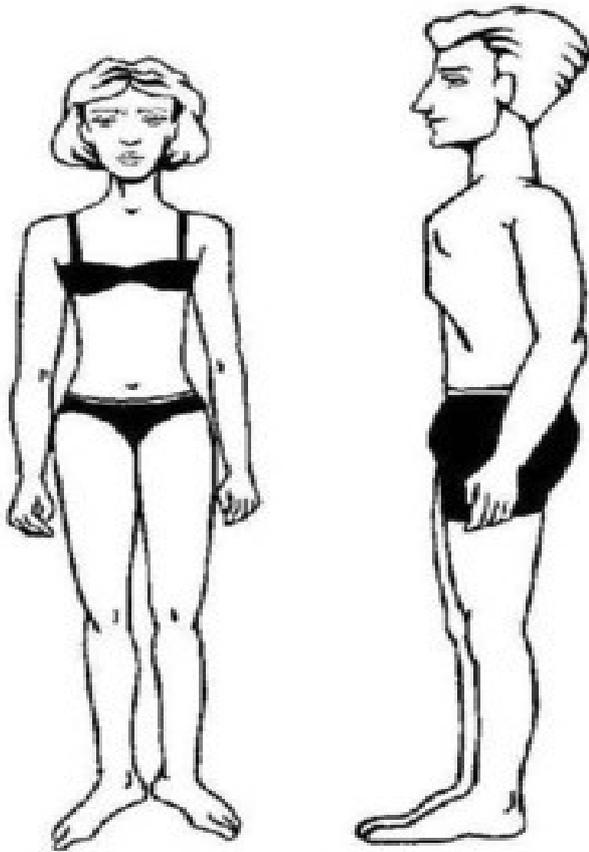
pelle chiara con sguardo luminoso

sguardo luminoso, vivo

mascella serrata con collo rigido, dritto e fiero

gambe e braccia tese anche quando riposa

corpo in chiusura (paura di essere toccati)



## **ATTEGGIAMENTO**

Tagliare i ponti con il proprio sentire credendo di proteggersi creando così la MASCHERA DELLA RIGIDITA'

sono molto sensibili ma sviluppano la capacità di non sentire questa sensibilità e di non manifestarla agli altri

credono che nulla possa toccarle e appaiono fredde e insensibili

inclinati a stare con le braccia incrociate per bloccare la zona del plesso solare per non sentire

si vestono di nero (per non sentire) ma con abiti aderenti e sensuali essendo fisicamente molto attraenti

ricerca la giustizia e l'esattezza ad ogni costo

prova invidia nei confronti di chi ha più di lui e che secondo lui non merita

vuole che tutto sia perfetto, ha bisogno di tutti i dettagli precisi

se crede di aver ragione si giustificherà finché non otterrà la ragione

teme l'autorità (perché ha sempre ragione)

vuole accertarsi di meritare quanto riceve

bene e male sono la sua diatriba nella vita

se si commuove si irrigidisce e usa la risata per nascondere la sua sensibilità e le emozioni

quando gli chiedono come va risponde in “ benissimo” in fretta per non sentire dentro

minimizza i problemi

teme di sbagliarsi (ho fatto bene?)

E' molto esigente nei propri confronti

ha grande capacità di autocontrollo e nel porsi dei compiti

crede si essere sempre obbligato ad entrare in azione. Non si permette di rilassarsi senza sentirsi colpevole. Si giustifica quando riposa o si diverte dicendo che se lo merita dopo tutto ciò che ha fatto

si sente colpevole se non fa nulla mentre qualcun altro lavora

si ferma soltanto quando sta andando a pezzi e ha difficoltà a chiedere aiuto

**L'EMOZIONE PIU' FREQUENTE DEL RIGIDO E' LA COLLERA SOPRATTUTTO NEI CONFRONTI DI SE STESSO**

la sua prima reazione è aggredire qualcun altro anche se ce l'ha con se stesso.

E' in collera con se stesso per non aver visto giusto o per non aver scelto bene

Ha difficoltà a LASCIARSI AMARE e a DIMOSTRARE IL PROPRIO AMORE

pensa spesso troppo tardi a ciò che avrebbe voluto dire o fare alle persone che ama e si ripromette di farlo appena le rivedrà ma non lo farà mai. Passa così per una persona fredda, non affettuosa

Evita di lasciarsi toccare psicologicamente dagli altri ( crea problemi cutanei per la paura)

si paragona spesso a chi ritiene migliore di lui

LA PAURA PIU' GRANDE E' LA FREDDEZZA (sua e degli altri)

crede di essere molto caloroso ma non si rende conto che gli altri possano trovarlo insensibile e freddo. Non vuole entrare in contatto con la sua sensibilità per non mostrare la sua vulnerabilità.

Nella sessualità ha difficoltà a lasciarsi andare, a provare piacere. Attrae l'altro sesso pur respingendolo poi con grande freddezza se ritiene che vadano oltre in consentito. Riescono ad avere relazioni sessuali anche solo per denaro perché riescono più di altre a tagliare i ponti con il proprio sentire

## **PAROLE**

“non c'è problema...” (nasconde quello che prova davvero)

“sempre, mai, molto,...” (sei sempre via, non sei mai a casa,...)

“ottimo, specialissimo, buonissimo,...”

“bene, ebbene, beh...” (per accertarsi che ciò che dice è giusto)

“d'accordo? Ok?..” (per verificare la correttezza di ciò che ha appena detto)

“mente” (giustamente, esattamente, sicuramente, .....)

“non è chiaro” (necessita di spiegazioni decise e chiare)

“smettetela di chiedermi tutto, non sono una donna bionica”

## **ALIMENTAZIONE**

cibi salati, croccanti

alimentazione ben equilibrata e spesso vegetariana

esercita un controllo eccessivo sull'alimentazione ma può perderlo di fronte i dolci o all'alcool per il quale troverà poi una giustificazione

## **MALATTIE**

si ammala raramente. Se avesse male lo inizierebbe a sentire soltanto con l'aggravarsi della situazione.

Molto duro nei confronti del proprio corpo. Può farsi un livido senza sentire dolore (meccanismo di controllo che occulta il dolore)

se chiedono aiuto vuol dire che soffrono già da un pezzo

esaurimento nervoso

problemi alla pelle (creo una situazione in cui mi mostro repellente così nessuno mi toccherà)

irrigidimenti o tensioni nella schiena e nel collo, nonché nelle parti flessibili del corpo (caviglie, ginocchia, anche, gomiti, polsi,...)

scrocchiano frequentemente le dita (percezione della corazza senza sentire realmente cosa si nasconde dietro di essa)

“ite” malattie che indicano una collera trattenuta all'interno

torcicollo (difficoltà nel vedere tutti gli aspetti di una situazione che considera ingiusta)

stitichezza ed emorroidi (non molla la presa e trattiene le cose)

crampi (rigidità che si manifesta quando ci si aggrappa o si trattiene per paura)

varici e circolazione (non lascia fluire le emozioni)

psoriasi ( per paura di sbagliarsi, di perdere la faccia e di non essere all'altezza delle proprie aspettative) (non si permettono inoltre di stare troppo bene o di non essere troppo felici) (si manifestano nei periodi in cui va tutto a gonfie vele)

fegato ( per collera repressa)

nervosismo abituale (controllato finché fuori non sia visibile)

insonnia (continuo pensiero sul quello che deve fare)

vista (difficoltà nel vedere che ha preso una decisione sbagliata)

ALCUNE PERSONE POSSONO SOFFRIRE PER IL RIFIUTO SENZA SOFFRIRE DELL'INGIUSTIZIA, MA NON ESITONO PERSONE CHE SOFFRONO DI INGIUSTIZIA SENZA AVERE ANCHE LA FERITA DA RIFIUTO

per questo motivo con l'andare del tempo il corpo del rigido diminuirà di volume e di intensità (osteoporosi) assumendo gradualmente le caratteristiche del fuggitivo

# LA FERITA DA RIFIUTO



MASCHERA

FUGGITIVO



DIRITTO NEGATO

ESISTERE (PRIMO CHAKRA "IO SONO")  
(DISGREGAZIONE DELL'ANIMA)

SWEET CHESTNUT



AIUTO SPECIFICO SPIRITUALIZZATO



LARCH  
ASPEN  
CHERRY PLUM



GUARITORI SPIRITUALI

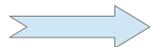
AGRIMONY  
ROCH ROSE  
MIMULUS



GUARITORI



GORSE



AIUTO SPECIFICO

SWEET CHESTNUT ANGOSCIA MASSIMA, SENSAZIONE DI ANIMA  
SGRETOLATA, DISCONNESSA. UTILE PER LA PAURA  
PRINCIPALE DELLA FERITA DA RIFIUTO: **IL PANICO**.  
LEGATO PIU' AD UNA **SOFFERENZA MENTALE** E SPIRITUALE.

SI UTILIZZA QUANDO LA PERSONA SI SENTE AL LIMITE DELLA RESISTENZA,  
ANGOSCIA, ANSIA CRONICA ED ATTACCHI DI PANICO.

LO SCOPO E' QUELLO DI CAPIRE CHE DALLE CENERI DEL PROPRIO EGO PUO'  
RINASCERE IL NUOVO SUPER IO

LARCH PER COLORO CHE SI SENTONO INFERIORI, "SE NON SARO'  
PERFETTO, SARO' UNA NULLITA'".  
COSI' COME IL FUGGITIVO CONFONDE IL FARE CON IL  
ESSERE: "SE NON SARO' AL TOP, VERRO' RIFIUTATO"

ASPEN VAGHE PAURE SCONOSCIUTE, NON RACCONTATE PER  
DIFFICOLTA' AD ESSERE SPIEGATE.  
UTILIZZATO ANCHE NELL'ANORESSIA NERVOSA ,  
(FREQUENTEMENTE SVILUPPATA NELLE PATOLOGIE  
DELLA FERITA DA RIFIUTO) PER LA SENSAZIONE DI  
INCORPOREITA', DOVE LA MENTE PREVALE SUL CORPO  
ASSOCIATO CON ROCK WATER E CRABE APPLE PER LA  
NON ACCETTAZIONE E RICERCA DELLA PERFEZIONE  
TIPICA DELLA FERITA DA INGIUSTIZIA CHE DERIVA DALLA  
FERITA DA RIFIUTO

CHERRY UTILIZZATO PER L'ECESSIVO CONTROLLO E DI PIU'  
PLUM NEL FUGGITIVO DI TIPO MENTALE O SPIRITUALE.  
LA MENTE SOVRACCARICA TEME DI PERDERE IL  
CONTROLLO, LA RAGIONE E DI FARE COSE CHE SA NON  
ANDREBBERO FATTE PERCHE' SBAGLIATE, MA IL SUO  
IMPULSO LE RIPORTA SEMPRE ALLO STESSO PENSIERO

QUESTI TRE FIORI VENGONO UTILIZZATI PER COLORO CHE SONO GIA' ABITUATI A FUGGIRE E HANNO LA TENDENZA A SPARIRE DALLE SITUAZIONI SIA FISICHE CHE MENTALI

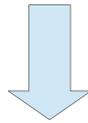
AGRIMONY            LEGATO AL TORMENTO. NELLA FERITA DA RIFIUTO LA PAURA ED IL DOLORE SONO L'EMOZIONE PREVALENTE COME IL FUGGITIVO, NASCONDONO LA PROPRIA ANSIA CON L'ALLEGRIA PER NON ESSERE REALMENTE COINVOLTI NELLE SITUAZIONI. AFFRONTANO CORAGGIOSAMENTE IL MONDO, NASCONDENDO IL TORMENTO CHE SENTONO DENTRO. SEMPRE ALLEGRI E GIOVIALI, SPESSO UTILIZZANO SOSTANZE CHE ALTERANO LO STATO DI COSCIENZA PER AFFRONTARE LA REALTA'. A VOLTE SI MOSTRANO ANSIOSI, AGITATI E TORMENTATI

ROCH ROSE           UTILIZZATO QUANDO LA PAURA CREA UN BLOCCO, UNA PARALISI. SPESSO SONO PERSONE TERRORIZZATE DA CIO' CHE PUO' ACCADERE. AVVERTONO LA LORO MENTE IN PERICOLO, COME SE FOSSE SULL'ORLO DI UNA CRISI NERVOSA. COME IL FUGGITIVO, CERCANO DI MIMETIZZARSI PER SPARIRE NELL'AMBIENTE, PER NON ESSERE VISTE.

MIMULUS            LEGATO ALLE PAURE PIU' SOTTILI. PAURE CHE DETURPANO LA GIOIA. HANNO UN DESIDERIO DI RIBELLIONE PER AFFERMARE LA LORO LIBERTA', MA NON HANNO IL CORAGGIO DI FARLO. TEMONO IL GIUDIZIO ALTRUI. NON RIESCONO A STACCARSI DAI LEGAMI CHE HANNO CREATO. SPESSO HANNO PAURA DEL NUOVO E CERCANO DI CREARE DEGLI ALIBI PER LORO STESSI

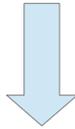
GORSE : UTILIZZATO COME AIUTO SPECIFICO PER COLORO CHE HANNO SOFFERTO MOLTO E IL CUI CORAGGIO E' VENUTO MENO. HANNO UN ATTEGGIAMENTO DI RINUNCIA, HANNO GETTATO LA SPUGNA. HANNO UN ATTEGGIAMENTO DI RIFIUTO SIA VERSO DI SE CHE VERSO GLIA LTRI. LA LORO CONDIZIONE E' SIMILE AD UNA RESA DISPERATA NEI CONFRONTI DELLA PROPRIA VITA, TIPICO ATTEGGIAMENTO DEL FUGGITIVO CHE SI E' VISTO NEGARE IL DIRITTO DI ESISTERE. IL RIMEDIO DI GORSE HA IL COMPITO DI RIACCENDERE IN QUESTE PERSONE LA SPERANZA PER AFFRONTARE LA VITA E TROVARE LA CAPACITA' DI FARLO CON CORAGGIO. PERSONE CON QUESTA TENDENZA HANNO ANCHE CARATTERISTICHE SOMATICHE CHE SI RIFANNO MOLTO ALLA MASCHERA CHE INDOSSA IL FUGGITIVO: CARNAGIONE SCURA, GIALLASTRA CON UN CONTORNO NERO SOTTO GLI OCCHI E RIPORTA PROPRIO ALLA DEFINIZIONE DI MASCHERA.

LA FERITA DA ABBANDONO



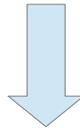
MASCHERA

DIPENDENTE

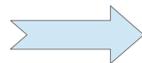
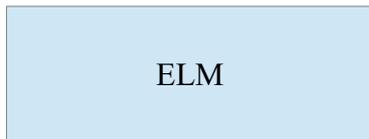


DIRITTO NEGATO

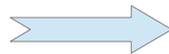
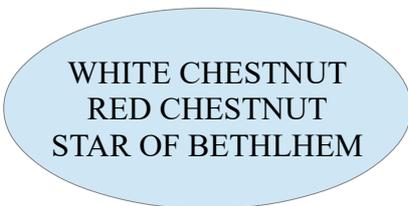
AVER BISOGNO



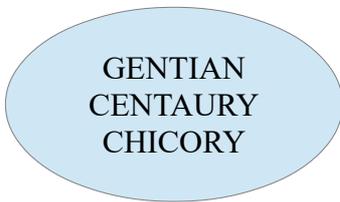
ECESSIVA PREOCCUPAZIONE PER  
LA SOCIALITA' OVVERO  
LA PROPRIA REAZIONE ALLA  
PRESENZA DEGLI ALTRI



AIUTO SPECIFICO SPIRITUALIZZATO



GUARITORI SPIRITUALI



GUARITORI



AIUTO SPECIFICO

ELM	<p>SOGNANO LA LORO VOCAZIONE E SPERANO DI FARE COSE GRANDI. A VOLTE HANNO LA SENSAZIONE DI TROPPIA RESPONSABILITA' DEL COMPITO CHE STANNO PORTANDO AVANTI.</p> <p>SPESSO SI IDENTIFICANO CON IL PROPRIO RUOLO E VANNO IN BURNOUT</p>
<p>WHITE CHESTNUT</p>	<p>NON POSSONO EVITARE CHE LA LORO MENTE SIA INVASA DA PENSIERI, IDEE CHE ESSI NON DESIDERANO. L'INTERESSE PER IL PRESENTE NON E' COSI' FORTE. PENSIERI TURBINE CHE TORNANO ANCHE SE RESPINTI.</p> <p>DIFFICOLTA' DI CONCENTRAZIONE</p>
<p>RED CHESTNUT</p>	<p>RECETTIVITA' EMOZIONALE ECCESSIVA. SI SENTONO RESPONSABILI DELLA FELICITA' O TRISTEZZA DELL'ALTRO.</p> <p>UMORE CHE DIPENDE DA QUELLO DELL'ALTRO</p>
<p>STAR OF BEETHLEHEM</p>	<p>GRANDE ANGOSCIA PER UNA SITUAZIONE CHE GLI HA FATTO PROVARE GRANDE INFELICITA'. (SHOCK, LUTTO, SPAVENTO, INCIDENTI,...)</p> <p>RIFIUTANO IL CONFORTO DEGLI ALTRI, HANNO UNA CHIUSURA EMOZIONALE VERSO DI LORO</p> <p>SI RIFUGIANO NEL PROPRIO DISPIACERE TOSSICO</p>

- GENTIAN PER COLORO CHE SI PERDONO FACILMENTE D'ANIMO FIORE PER L'INCERTEZZA, IL PESSIMISMO E LA TRISTEZZA. HANNO IDEALI ELEVATI, SI ESALTANO SUBITO PER IL SUCCESSO, MA SI SCORAGGIANO IN FRETTA. G. AIUTA AD ESSERE SALDI NEI PROPOSITI. INFONDE CORAGGIO. AIUTA NELLE SENSATIONI DI SCONFORTO E DI DUBBIO .  
COMPRENSIONE
- CENTAURY SI FA USARE DA TUTTI, NON GLI PIACE RIFIUTARE NULLA PASSIVO NELLE SCELTE. SPROVVISTO DELLA CAPACITA' DI NON FARSI USARE. FISICAMENTE SI PRESENTA DEBOLE, PALLIDO, SENZA FORZA, FIACCO, STANCO. MENTALMENTE DOCILE, SOTTOMESSO, SFRUTTATO, BUONO E TRANQUILLO, TENDE A DIVENTARE SERVO, ZERBINO PIU' CHE AIUTANTE. HANNO UNA MENTE VIGILE, MA UN CORPO DEBOLE. CHIEDONO TROPPO ALLE LORO ENERGIE. INFLUENZATO DAGLI ALTRI. CREA UNA DIPENDENZA AFFETTIVA. HA BISOGNO DI SOSTEGNO E APPROVAZIONE. HA PAURA DI SENTIRSI RESPONSABILE DELLA FELICITA' O TRISTEZZA ALTRUI. COME IL DIPENDENTE E' INFANTILE NEL MODO DI PARLARE, VESTIRE E NEGLI ATTEGGIAMENTI. ACCETTA TUTTO PER NON ESSERRE ABBANDONATO
- CHICORY AUTOCOMMISERAZIONE. PENSA CHE LA SUA SOFFERENZA SIA IMMERITATA. MENTALMENTE CONGESTIONANTE. TEME SEMPRE PER GLI ALTRI E CHIEDE LORO SEMPRE COME STANNO E COSA VOGLIONO.

IL LORO ASPETTO NON SUSCITA COMPASSIONE.  
CORREGGONO CONTINUAMENTE CIO' CHE CONSIDERANO  
SBAGLIATO E HANNO IL PIACERE DI FARLO.  
DESIDERANO AVERE VICINO COLORO CHE AMANO.  
HANNO PAURA DI ESSERE SOSTITUITI O MESSI DA PARTE  
SPESSO PROVANO UN DISTACCO EMOZIONALE E  
INVIDIA, GELOSIA O RISENTIMENTO PER PAURA DI  
ESSERE ABBANDONATI

CENTAURY: FORZA

GENTIAN : COMPRESIONE

CHICORY : AMORE INCONDIZIONATO

HEATHER

CALMA LE PAURE E PLACA LE ANSIE.  
HANNO UN CARATTERE A CUI PIACE PRENDERSI  
CURA DEGLI ALTRI ANCHE SE A VOLTE LO FANNO IN  
MODO VIOLENTO ( ECCITABILI E ARRABBIATI SE IL  
LORO AIUTO NON VIENE ACCETTATO)

TROVANO SPESSO METODI PER CONVINCERE O COSTRINGERE GLI ALTRI A FARE  
CIO' CHE SECONDO LORO E' GIUSTO FARE.  
SPESSO IPERANSIOSI.  
HANNO LA TENDENZA A SOFFRIRE DI PROBLEMI DI CUORE, MAL DI TESTA,  
PALPITAZIONI, DIGESTIONE DISTURBATA DA ANSIA ED EMOTIVITA' (FUOCO YANG)  
VOLGIONO CHE LA GENTE DIPENDA DA LORO.  
SONO FISICAMENTE BEN FORMATE, DI COLORE ACCESO, SANGUIGNE, VIGOROSE,  
PIENE DI ENERGIA E ATTIVITA', GIOVIALI E SINCERE.

OGNI PICCOLO PARTICOLARE E' PER LORO DI GRANDE IMPORTANZA.  
INFELICI SE SOLE, CERCANO COMPAGNIA PER DISCUTERE DEI LORO PROBLEMI  
(CHIUNQUE VA BENE)  
HANNO UNA GRANDISSIMA PAURA DI NON PIACERE AGLI ALTRI, DI NON ESSERE  
ACCETTATI E QUINDI ABBANDONATI.  
HANNO UNA PERSONALITA' ISTRIONICA, TENDENTE ALLA DRAMMATIZZAZIONE,  
TEATRALITA'.  
COME IL DIPENDENTE USA LA VOCE, I GESTI E GLI SGUARDI PE ATTIRARE  
ATTENZIONE.   
DIVENTA INSISTENTE FINO ALLA DISPERAZIONE MASCHERA DEL  
DIPENDENTE.  
HEATHER E' UTILE PER LAVORARE SULLA PROPRIA AUTONOMIA EMOTIVA.

## IL DIPENDENTE

IL DIPENDENTE FA DI TUTTO PER FARSI NOTARE E PER PRENDERSI CURA DEGLI  
ALTRI ANCHE IN MODO PIU' O MENO INVADENTE.  
VUOLE ESSERRE PRESENTE NELLA LORO VITA E NEI LORO PENSIERI E SI MOSTRA  
DEBOLE O BISOGNOSO (CENTAURY), LAMENTANDOSI DELLA SUA SITUAZIONE E DEI  
SUOI PROBLEMI (GENTIAN) OPPURE CON UNA STRATEGIA MANIPOLATORIA  
(CHICORY).

MOLTI DIPENDENTI HANNO PAURA DI GUARIRE DALLA PROPRIA FERITA DA  
ABBANDONO PERCHE' TEMONO DI RESTARE DA SOLI.

IL SUO COMPITO SAREBBE QUELLO DI PUNTARE A DIVENTARE AUTONOMO

# LA FERITA DA UMILIAZIONE



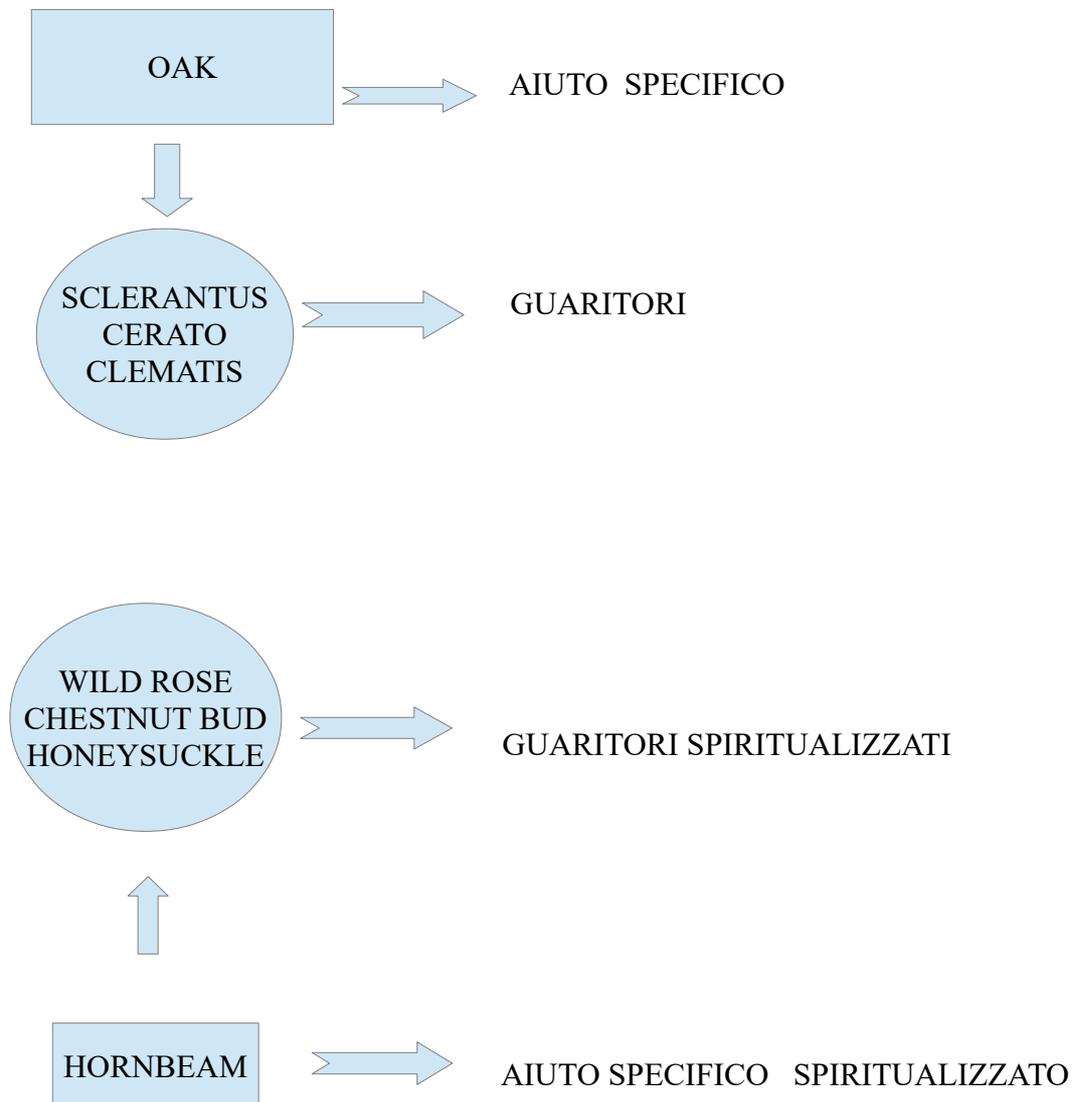
MASCHERA

MASOCHISTA



DIRITTO NEGATO

DI IMPORSI, DI AFFERMARE SE STESSI



OAK PER COLORO CHE CONTINUANO A LOTTARE E SI DISPERANO DEL FATTO DI ESSERE AMMALATE. NON RIESCONO A SVOLGERE IL LORO RUOLO NELLA VITA QUOTIDIANA E SI VEDONO COME FALLIMENTI. ATTRIBUISCONO A SE STESSI TUTTA LA RESPONSABILITA' DELLE COSE.  
PERSEVERANZA NEL TENTARE UNA SOLUZIONE DOPO L'ALTRA

SCLERANTUS PER COLORO CHE TROVANO DIFFICILE PRENDERE DECISIONI PERCHE' PENSIERI CONTRASTANTI ENTRANO NELLA MENTE.  
PRIMA SEMBRA GIUSTA UNA COSA E POI L'ALTRA.  
INDECISIONE, NULLA SEMBRA GIUSTO  
NON RIESCONO A DARE ORDINE ALLA PROPRIA MENTE  
INCAPACI DI DECIDERE RAPIDAMENTE E IL LORO PENSIERO CAMBIA VELOCEMENTE.  
UMORE CHE CAMBIA RAPIDAMENTE (GIOIA-DEPRESSIONE)  
SENTONO DI DESIDERARE DUE O TRE COSE ALLO STESSO MOMENTO SENZA DECIDERE COSA VOGLIONO

CERATO SII TE STESSO  
NON HANNO STIMA DI SE STESSI E ASCOLTANO TROPPO GLI ALTRI. INGNORANO LA PROPRIA CONSAPEVOLEZZA.  
SPERIMENTERA' QUALSIASI COSA SUGGERITA, ANCHE DELLE SCIOCCHESSE.  
NON HANNO FIDUCIA IN SE E AVRANNO SEMPRE UNA SCUSA PER CIO' CHE FANNO  
CERATO AIUTERA' A RITROVARE LA PROPRIA INDIVIDUALITA', LA PROPRIA PERSONALITA.

CLEMATIS           COLORO CHE NON HANNO MOLTO INTERESSE.  
VORREBBERO DORMIRE SEMPLICEMENTE. HANNO OCCHI  
DISTANTI CHE SEMBRANO VIVERE NEI SOGNI CHE  
TROVANO PIU' BELLI DELLA VITA STESSA.  
SONNOLENTI, ASSENTI, SGUARDO PERSO, INDIFFERENTE.  
ASCOLTANO SOLO A META' CIO' CHE GLI VIENE DETTO E  
VIVONO NEI LORO PENSIERI O HANNO AMBIZIONI CHE  
NON RIESCONO A REALIZZARE. NON VIVONO NEL  
PRESENTE E SPESSO SVENGONO. A VOLTE ARRIVANO A  
DESIDERARE LA MORTE  
CLEMATIS AIUTERA' AD AFFRONTARE LA VITA ED  
AFFRONTARE IL PROPRIO COMPITO TROVANDO LA GIOIA

Si sentono dei falliti se si concedono di rilassarsi, di realizzare i propri desideri o i propri piaceri. Utilizzati soprattutto quando l'equilibrio fisico e mentale può essere compromesso come gravi crisi nervose, stati di follia dove c'è una completa mancanza di controllo anche di funzioni o parti del corpo

WILD ROSE           SENZA UNA RAGIONE APPARENTE SI RASSEGNAANO A  
TUTTO CIO' CHE ACCADE, SCIVOLANDO NELLE COSE CHE  
ACCADONO SENZA FARE NULLA PER MODIFICARLE

CHESTNUT BUD       NON SANNO TRARRE VANTAGGIO DALL'ESPERIENZA. GLI  
SERVE PIU' TEMPO PER FARE PROPRI GLI INSEGNAMENTI  
DELLA VITA DI OGNI GIORNO.  
RIPETONO LO STESSO ERRORE IN DIVERSE OCCASIONI

HONEYSUCKLE       COLORO CHE VIVONO MOLTO NEL PASSATO, PERIODO DI  
GRANDE FELICITA' O RICORDO DI QUALCUNO PERDUTO O  
DI AMBIZIONI MAI REALIZZATE. NON SI ASPETTANO DI  
RITROVARE UNA FELICITA' SIMILE A QUELLA GIA' VISSUTA

HORNBEAN

SENTONO DI NON ESSERE ABBASTANZA FORTI PER  
SOPPORTARE IL PESO DELLA VITA CHE LI SOVRASTA.

L'UMILIAZIONE dipende dalla reputazione di se stessi nei confronti degli altri e si prova quando ci si sente in difetto rispetto alle regole sociali.

OAK vorrebbe lasciarsi andare ai suoi piaceri, ma riesce a reprimere questo desiderio con un forte senso di responsabilità e teme che se si lasciasse andare, gli altri non lo riterrebbero più affidabile, retto e onesto.

La dualità tra i desideri e il senso del dovere (sclerantus) genera un comportamento "OSSESSIVO COMPULSIVO" tipico di OAK.

TEME che se si mostra per quello che è veramente, non verrà ACCETTATO

HORNBEAN invece è di chi è preda della svogliatezza profonda nei confronti del proprio dovere quotidiano: vorrebbe non avere obblighi e sentirsi libero, ma poiché non è in grado di gestire la sua libertà, ne ha paura e non si ritiene all'altezza del proprio dovere e vive un senso di frustrazione.

IL MASOCHISTA PROVA UN SENSO DI VERGOGNA (EMOZIONE TIPICA)

GIUDICA SE STESSO IN TORTO RISPETTO A CIO' CHE HA FATTO O RISPETTO ALLE NORME E AI MODELLI (differente dal senso di colpa PINE dove si giudica solo ciò che si è fatto ma non se stessi).

NON E' POSSIBILE PROVARE VERGOGNA SENZA SENTIRSI CONTEMPORANEAMENTE COLPEVOLI

# LA FERITA DA INGIUSTIZIA



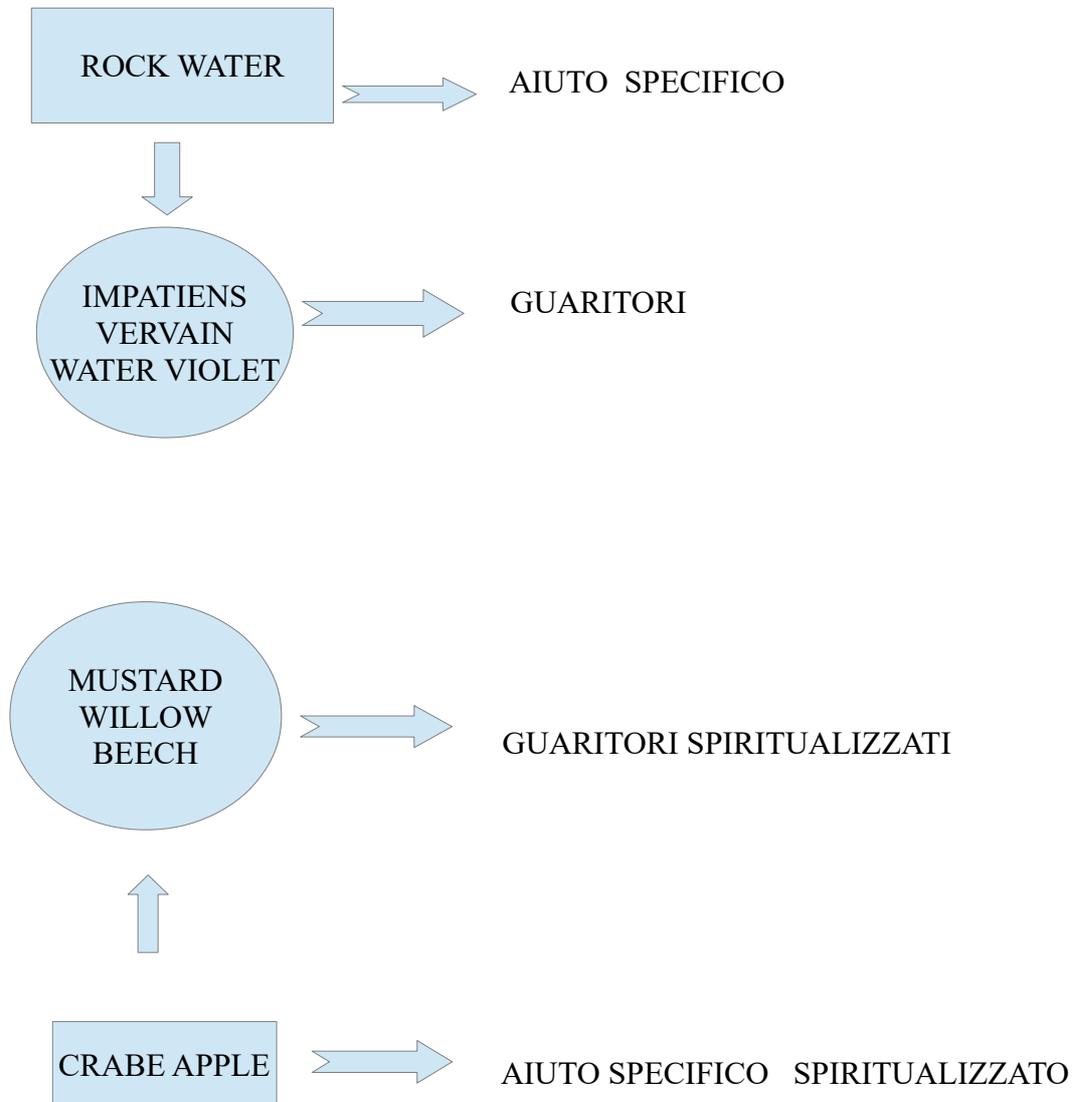
MASCHERA

RIGIDO



DIRITTO NEGATO

PROVARE AMORE E PIACERE SESSUALE



- ROCK WATER IDEALISTI CON OPINIONI MOLTO NETTE, DESIDEROSE DI VEDERE IL MONDO DIVERSO E MIGLIORE. LA LORO MENTE E LA LORO VITA E' GOVERNATA DALLE LORO TEORIE. INFELICI SE NON RIESCONO A CONVINCERE GLI ALTRI. MOLTO ESIGENTE CON SE STESSO E SI NEGA MOLTE GIOIE DELLA VITA. INFLESSIBILI CON GLI ALTRI MA SOPRATTUTTO CON SE STESSI  
PORTA L'INTUIZIONE DELL'ESSERE IN NOI STESSI SENZA CERCARE DI ANTEPORRE LE NOSTRE IDEE.  
ELIMINA LA DISAPPROVAZIONE E PERMETTE DI OMPRENDERE CHE OGNUNO DEVE FARE LE PROPRIE ESPERIENZE PER TROVARE LA PROPRIA SALVEZZA.
- IMPATIENS COLORO CHE VIVONO SAPENDO CHE NELLA LORO NATURA C'E' ANCORA UNA TRACCIA DI CRUDELTA'. TORMENTATI E RANCOROSI, ANCORA IMPAZIENTI DI CONVERTIRE L'ALTRO AL PROPRIO MODO DI PENSARE.  
VOGLIONO AFFRETTARE LE COSE E VOGLIONO GUARIRE SUBITO IRRITABILI SU PICCOLE COSE, NON RIESCONO AD ASPETTARE SONO VELOCI NEL PENSIERO COSI' COME NELL'AZIONE.  
LA LENTEZZA NON E' TOLLERATA. TENDONO A FARE LE COSE IN SOLITUDINE PER FARLE PRIMA
- VERVAIN NON STANNO NELLA PELLE DALL'ENTUSIASMO. VOGLIONO RISULTATI IMMEDIATI E SONO SPESSO SEVERI CON GLI ALTRI SE NON FANNO LE COSE COME LORO VOGLIONO.  
A VOLTE FANATICI, CHE LOTTANO DURAMENTE PER I LORO IDEALI. TENDONO AD ASSERE TROPPO SERI E TESI PER LE LORO SALDISSIME CONVINZIONI. INTOLLERANTI DELLE IDEE ALTRUI E CHE NON SANNO ASCOLTARE I CONSIGLI ALTUI. HANNO LA FORZA DI ESSERE LEADER MA NON NEL MODO GIUSTO. HANNO GRANDE VOLONTA' MA LA SANNO SEMPRE PIU' LUNGA DEGLI ALTRI E VANNO AVANTI PER LA LORO STRADA  
PORTA GENTILEZZA E TOLLERANZA VERSO LE OPINIONI ALTRUI,

- WATER ANIME CHE SOPPORTANO IL DOLORE CON CALMA E  
 VIOLET RASSEGNAZIONE. NON VOLGIONO ESSERE DI DISTURBO PER  
 NESSUNO E LOTTANO PER FARCELA DA SOLI.  
 NON SI ATTACCANO MOLTO NEMMENO ALLE PERSONE PIU'  
 VICINE, SOPPORTANO LE AVVERSITA' IN MODO CORAGGIOSO E  
 SENZA LAMENTI. INDIPENDENTI E CAPACI, LIBERE DALLE  
 OPINIONI ALTRUI. CALMI E SERENI  
 SONO PADRONI DEL PROPRIO DESTINO E SONO DETERMINATI  
 PERMETTE DI COMPRENDERE CHE IL DOLORE PURIFICA, CHE  
 MOLTO DI CIO' CHE SI RITIENE DOLOROSO DA FARE NELLA VITA  
 IN REALTA' E' PER IL BENE DI COLORO CHE STIAMO  
 COMPATENDO.
- CRABE RIMEDIO DELLA PURIFICAZIONE, PER COLORO CHE CREDONO DI  
 APPLE AVERE IN SE QUALCOSA DI SPORCO.  
 RISANA LE FERITE SE IL PAZIENTE RITIENE CHE DENTRO DI LUI  
 CI SIA QUALCOSA CHE DEVE ESSERE ELIMINATO O RIPULITO
- MUSTARD MALINCONIA, DISPERAZIONE AVVERTITA COME UNA NUBE  
 FREDDA E SCURA CHE OSCURA LA GIOIA DI VIVERE SENZA UNA  
 VERA E PROPRIA SPIEGAZIONE RAZIONALE
- WILLOW PER COLORO CHE HANNO SOFFERTO PER LE AVVERSITA' E LA  
 SFORTUA E TROVANO DIFFICILE ACCETTARLO SENZA  
 LAMENTARSENE E SENZA PROVARE SENTIMENTO. SENTONO DI  
 NON AVER MERITATO UNA PROVA COSI' GRANDE, LO TROVANO  
 INGIUSTO E NE SONO AMAREGGIATI. RABBIA E RANCORE E  
 SENSO DI INGIUSTIZIA NEI CONFRONTI DEGLI ALTRI, RITENUTI  
 RESPONSABILI DELLA SUA CONDIZIONE DI SOFFERENZA
- BEECH COLORO CHE HANNO BISOGNO DI VEDERE PIU' BONTA' E  
 BELLEZZA IN TUTTO CIO' CHE LI CIRCONDA.  
 HANNO BISOGNO DI ESSERE PIU' TOLLERANTI, COMPRENSIVI E

MITI NEI CONFRONTI DI OGNI CREATURA.  
SONO RIGIDI E IN LORO PREVALE UN SENSO DI DISGUSTO ED  
INTOLLERANZA  
AIUTA NEGLI STATI DI RIGIDITA', TENSIONE E RESISTENZA.  
ASPIRANO ALLA PERFEZIONE

NELLE PERSONALITA' DEL RIGIDO, ANCHE UNA SEMPLICE DIETA, UNA DISCIPLINA  
SPORTIVA O UN OBIETTIVO, DIVENTA UNA PROFONDA FORZATURA AL QUALE SI  
IMPONGONO DI NON POTER SGARRARE (FERREA AUTODISCIPLINA)  
CREDONO DI POTER ESSERE ACCETTATI SOLO SE SARANNO PERFETTI, IN CASO  
CONTRARIO CREDONO DI NON MERITARE L'AMORE E LA STIMA ALTRUI.  
SI SENTONO ATTACCATI E FERITI NELLA PROPRIA SENSIBILITA' DAL MANCATO  
RISPETTO DEGLI IDEALI DA PARTE DEGLI ALTRI

CRABE APPLE IN QUESO CASO VIENE UTILIZZATO COME VERO PURIFICATORE DEL  
CORPO PER L'ECESSIVA RICERCA DELLA PERFEZIONE NEL CORPO E NELLA MENTE  
CHE PORTA A NON ACCETTARE LA PROPRIA INCOMPLETEZZA E IMPURITA'  
NATURALE E A COMPENSARLA CON UNA ECESSIVA RICERCA DELLA PUREZZA E  
DELLA PULIZIA TRAMITE RESTRIZIONI ALIMENTARI ECCESSIVE, MEDITAZIONE  
FINALIZZATA ALL'ADDESTRAMENTO ALLA PERFEZIONE

PER NON RISVEGLLIARE LA PROPRIA FERITA DA INGIUSTIZIA, IL RIGIDO REPRIME I  
PROPRI SENTIMENTI E CERCA DI UNIFORMARSI A DEI PRINCIPI MORALI, AD UNO  
STILE DI VITA IMPECCABILE E QUANDO TRASGREDISCE SI RIMPROVERA ALLO  
SCOPO DI NON ESSERE TRATTATO INGIUSTAMENTE DAGLI ALTRI.  
CERCA DI ESSERE UN MODELLO ELEVATO DA IMITARE ED ELIMINA TUTTO CIO' CHE  
LO OSTACOLA NEL SUO INTENTO.

SENTE DI AVERE UN GRAN BISOGNO DI PURIFICAZIONE INTERIORE CHE PERO' NON  
RIESCE MAI AD OTTENERE DEL TUTTO.  
IL SENSO DI INGIUSTIZIA E' VISSUTO PREVALENTEMENTE NEI CONFRONTI DI SE  
STESSO O DEGLI AVVENIMENTI ESTERNI

# LA FERITA DA TRADIMENTO

(REAZIONE DELLA FERITA DA ABBANDONO)



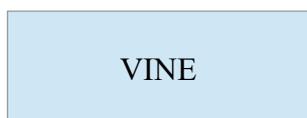
MASCHERA

CONTROLLORE



DIRITTO NEGATO

AUTONOMIA E INDIPENDENZA



GUARITORI

WHITE CHESTNUT  
RED CHESTNUT  
STAR OF B.

AIUTO SPECIFICO

MUSTARD  
WILLOW  
BEECH

STATO SOFFERENTE, RIMUGINANTE  
E PASSIVO. SI SENTONO IN COLPA

GUARITORI SPIRITUALIZZATI

GENTIAN }  
CENTAURY }

MANIPOLATORI

NASCONO ALLA FERITA DA ABBANDONO

PREOCCUPATI DEL LORO RUOLO SOCIALE

CHICORY (FORMA DI CONTROLLO  
DEL PROPRIO AMORE VERSO GLI ALTRI)

IMPATIENS }  
VERVAIN }  
WATER }  
VIOLET }

RIGIDI

NASCONO DALLA FERITA DA RIFIUTO  
ASSOCIATI ALLA FERITA DA INGIUSTIZIA  
INCENTRATI SULLA LORO REALIZZAZIONE PERSONALE



AIUTO SPECIFICO SPIRITUALIZZATO

VINE TALMENTE SICURO DI SE D DIVENTARE CRITICO ED ESIGENTE.  
TUTTO DEVE ESSERE FATTO A MODO SUO, IMPARTISCE ORDINI A  
COLORO CHE LO AIUTANO. MOLTO CAPACE E DETERMINATO,  
CONTINUA A DIRIGERE COLORO CHE HANNO VICINO  
SI RIMPROVERA DI QUALSIASI COSA, MAI SODDISFATTI DEI LORO  
SFORZI. VUOLE DOMINARE, INCUTE TIMORE  
FORTE PROPENSIONE ALLA GUIDA E AL CONTROLLO DEGLI  
ALTRI. CREDE DI SAPERE COSA E' MEGLIO PER GLI ALTRI ANCHE  
MEGLIO DI LORO STESSI  
VINE= CONTROLLORE

PINE PER COLORO CHE SI RIMPROVERANO DI QUALCOSA ANCHE  
QUANDO HANNO SUCCESSO MA PENSANO SEMPRE CHE  
AVREBBERO POTUTO FARE DI PIU' E NON SONO MAI SODDISFATTI  
DEI LORO SFORZI.  
CORRISPONDENTE SPIRITUALIZZATO DI VINE, RAPPRESENTA LA  
CONDIZIONE DEL SENSO DI COLPA E BISOGNO DI PORRE RIMEDIO  
A CIO' CHE SI E' FATTO.  
NEL SENSO DI COLPA SI GIUDICA SOLO CIO' CHE SI E' FATTO  
COME NEGATIVO E NON SE STESSI. SI PUO' PROVARE SENSO DI  
COLPA SENZA PROVARE VERGOGNA.

## **LA COLLERA E' IL SENTIMENTO PREDOMINANTE DEL RIGIDO**

A QUALE DEI DUE GRUPPI CI TROVIAMO DI FRONTE?

TERZO GRUPPO: SCOPO DEL CONTROLLO EVITTARE DI SENTIRSI FERITI PER PAURA  
DELL'ABBANDONO

QUARTO GRUPPO: SCOPO DEL CONTROLLO EVITARE L'INGIUSTIZIA E  
SALVAGUARDARE IL LORO RAPPORTO CON GLI ALTRI E IL PROPRIO RUOLO  
SOCIALE

**RIGIDO PURO** COLLERA INDIRIZZATA VERSO SE STESSI (VERVAIN/ ROCK WATER)

**RIGIDO CONTROLLORE** COLLERA INDIRIZZATA VERSO GLI ALTRI

(**VINE**:HA BISOGNO DI ESTERNARE IL SUO CONTROLLO, POTERE O AUTORITA' PER UNIFORMARE GLI ALTRI ALLE SUE IDEE)

(**IMPATIENT**: REALIZZAZIONE DEL PROPRIO LAVORO, CERCA DI AVERE TUTTI SOTTO CONTROLLO)

(**WATER VIOLET**: SI SENTE SUPERIORE AGLI ALTRI SOPRATTUTTO NEL MANIFESTARE LE PROPRIE EMOZIONI PERCHE' PENSA CHE ESSI NON POSSANO CAPIRE LA SUA SENSIBILITA' E LE SUE ASPIRAZIONI. CONTROLLA SENZA ENTRARE IN RELAZIONE. SCARICA LA SUA COLLERA IN MODO GENERALE SENZA UN BERSAGLIO PARTICOLARE. CONTROLLORE INTROVERSO)

(**HEATHER-VINE** SPERIMENTA IL TRADIMENTO NEI CONFRONTI DI SE STESSO O DEL RAPPORTO PERSONALE CHE HA CON L'ALTRO) **MASCHERA DIPENDENTE**

(**ROCK WATER-VINE** SPERIMENTA IL TRADIMENTO NEI CONFRONTI DI UNA CAUSA) **MASCHERA DA RIGIDO.**

SI SENTONO IN COLPA PER IL LORO COMPORTAMENTO E LE LORO AZIONI

(**VINE-PINE**: FONDAMENTALE PER RICONOSCERE E SMETTERE DI INDOSSARE LA MASCHERA DEL CONTROLLORE. )

## FUGGITIVO

- AGRIMONY:** FINGE DI MOSTRARSI SERINO, NASCONDE L'ANSIA  
PUO' ASSUMERE SOSTANZE  
**EMOZIONE NEGATIVA PREVALENTE ALL'ANSIA**
- LARCH** ANSIA ANTICIPATORIA. CONSAPEVOLE DEL SUO TORMENTO INTERIORE. IDENTIFICA IL SUO ESSERE CON IL SUO FARE  
TEME CHE IL SUO LAVORO NON SARA' AL TOP E QUINDI NON SARA' ACCETTATO COME PERSONA (NULLITA').  
**EMOZIONE PREVALENTE: ANSIA ANTICIPATORIA**
- MIMULUS** SI SOTTRAE, SI FA PICCOLO PICCOLO MOSTRANDO LA SUA PAURA AGLI ALTRI.  
**EMOZIONE NEGATIVA PREVALENTE: TIMORE MENTALE CON MANIFESTAZIONI FISICHE (BLOCCO DEL PLESSO SOLARE).**
- CHERRY PLUM** TIMORE, AFFANNO, E PAURE QUOTIDIANE CREANO FORTE TENSIONE MENTALE CHE SFOCIA IN PANICO O MANIFESTAZIONI DI RABBIA IMPROVVISA.  
PERDITA DI CONTROLLO IMPROVVISA  
**EMOZIONE PREVALENTE: PANICO**
- ROCK ROSE** FERITA DA RIFIUTO VISSUTA CON BLOCCO O PARALISI, TERRORE CON COMPONENTE ISTINTUALE PREVALENTE SU QUELLA MENTALE COSI' DA SCOMPARIRE E NON ESSERE RIFIUTATO  
SI MANIFESTA COME SE CI FOSSE UN GRAVE, REALE PERICOLO DI VITA O DI MORTE.  
REAZIONI FISICHE ALLA PAURA: ADRENERGICHE , RILASCIO DEGLI SFINTERI  
**EMOZIONE PREVALENTE: TERRORE E PARALISI**

**ASPEN**

IL TERRORE E' AVVERTITO A LIVELLO MENTALE E SPIRITUALE  
COME UN FORTE ED IMPROVVISO SENTIMENTO NEGATIVO,  
COME UNA PAURA IRRAZIONALE ESCONOSCIUTA.

FUGA DAL PROPRIO CORPO.

ANCORA PIU' INTENSO DEL PANICO, VISSUTO COME UNA  
DISGREGAZIONE INTERIORE, UNA DISCONNESSIONE DALLA  
PROPRIA ANIMA. NEGAZIONE INTENSA DEL PROPRIO DIRITTO DI  
ESISTERE

**EMOZIONE PREVALENTE: TERRORE MENTALE**

SWEET CHESTNUT

STATO NEGATIVO DI ASPEN

## DIPENDENTE

- CENTAURY** SI MOSTRA DEBOLE, BISOGNOSO E MANIPOLABILE. SEMPRE DISPONIBILE CON GLI ALTRI PERCHE' SI SENTE RESPONSABILE DELLA LORO FELICITA'  
**EMOZIONE PREVAVLENTE: ECCESSO DI AMORE**
- RED CHESTNUT** PAURA PER LA TRISTEZZA ALTRUI. CORDONE OMBELICALE MENTALE. MANIFESTAZIONE FISICA CON PALPITAZIONI ED ESSERE PROIETTATO ALL'ESTERNO  
**EMOZIONE PREVALENTE: ANSIA PER GLI ALTRI**
- GENTIAN** MOSTRA IL SUO SCORAGGIAMENTO, AUTOCOMMISERANDOSI, NEGANDO LE SUE FORTUNE. SOFFRE FACILMENTE DI DEPRESSIONE  
**EMOZIONE PREVALENTE: SCORAGGIAMENTO E TRISTEZZA**
- WITHE CHESTNUT** INTROVERSO E DISTACCATO DAL PRESENTE. CONTINUO RIMUGINIO MENTALE O FISSAZIONE SU UN PENSIERO NEGATIVO  
**EMOZIONE PREVALENTE: PREOCCUPAZIONE**
- CHICORY** MODALITA' ATTIVA DI DIPENDENTE. ANTICIPA I BISOGNI DEGLI ALTRI CON L'INTENTO DI CONTROLLARLI E TENERLI VICINI A SE DIPENDENZA AFFETTIVA. PUO' MANIPOLARE GLI ALTRI E FARLI SENTIRE SIA IN COLPA CHE ELOGIARLI.. SOFFRE INTENSAMENTE IL DISTACCO E VORREBBE ESSERE SEMPRE AL PRIMO POSTO NEI PENSIERI DELLA PERSONA AL QUALE VUOLE BENE. INTERPRETA COME ABBANDONO ANCHE CHE L'ALTRO ABBA UN OPINIONE DIFFERENTE DALLA SUA. NON SOPPORTA CHE L'ALTRO POSSA NON DIPENDERE DA LUI  
**EMOZIONE PREVALENTE:TRISTEZZA CON DISTACCO EMOZIONALE.**

**STAR OF B.**

SOFFERENZA EMOZIONALE PIU' INTENSA E DISTACCO  
EMOZIONALE TOTALE. TRAUMI EMOZIONALI CHE CAUSANO  
RITENZIONE AFFETTIVA PROFONDA.  
**EMOZIONE PREVALENTE: TRISTEZZA**

## MASOCHISTA

- CLEMATIS** L'AUTOSABOTAGGIO NEI CONFRONTI DELLA PROPRIA FELICITA', NELLE RELAZIONI E NEL MODO DI VIVERE VISSUTI COME VINCOLI PER IL SUO ESSERE LIBERO DI REALIZZARE I PROPRI SOGNI. SI INCATENA DA SOLO.  
**EMOZIONE NEGATIVA PREVALENTE: APATIA**
- HONEYSUCKLE** MALINCONICO E DISILLUSO. VIVE NEL PASSATO IDEALIZZATO  
**EMOZIONE PREVALENTE: NOSTALGIA**
- SCLERANTUS** PARALISI NELLE DECISIONI PER L'AMBIVALENZA TRA I SUOI DESIDERI E I SUOI DOVERI. NON SI LASCIA PERO' ANDARE NEANCHE QUANDO POTREBBE A CAUSA DELLA SUA PARTE RAZIONALE COSI' COME QUANDO COMPIE IL SUO DOVERE, SI SENTE INSODDISFATTO  
**EMOZIONE PREVALENTE: INDECISIONE O ALTERNANZA DI EMOZIONI CONTRASTANTI**
- WILD ROSE** SI RASSEGNA. MANCATA PRESA DI POSIZIONE, LA NON SCELTA. SI ADDATTA PASSIVAMENTE. APPENDICE DI SE STESSO.  
**EMOZIONE PREVALENTE: APATIA**
- CERATO** RICERCARE LA CONOSCENZA ESTERIORMENTE ATTRAVERSO ESPERIENZE SEMPRE NUOVE CHE ANNULLANO I PRECEDENTI E CREANO IL BISOGNO CONTINUO DI NUOVI STIMOLI.  
MANCA DI FIDUCIA NEL PROPRIO INTUITO  
**EMOZIONE PREVALENTE: INCERTEZZA**
- CESTNUT BUD** INCAPACE DI ASSIMILARE LE ESPERIENZE. SI TROVA SEMPRE NELLE STESSE SITUAZIONI. DISTACCO COGNITIVO CON DISINTERESSE VERSO LA REALTA' ESTERNA  
**EMOZIONE PREVALENTE : STUPORE**

## RIGIDO

**WATER VIOLET** RISERVATO. SENSO DI SUPERIORITA' VELATO. CERCA DI ELEVARESI DAGLI ALTRI ATTRAVERSO LA FORMALITA', L'ELEGANZA ED IL PORTAMENTO, MA ANCHE ATTRAVERSO IL DOLORE E LA SOFFERENZA SOLITARIA CHE CONSIDERA MEZZI DI CRESCITA. DIMOSTRA DI BASTARE A SE STESSO

**EMOZIONE PREVALENTE: PENA**

**BEECH** PENSA DI AVERE UNA SENSIBILITA' SUPERIORE E NON TOLLERA IL BRUTTO E L'IMPERFEZIONE, L'APPROSSIMAZIONE E PUO' MOSTRARSIS APERTAMENTE CRITICO NEI CONFRONTI DEGLI ALTRI

**EMOZIONE PREVALENTE: FASTIDIO E SDEGNO**

**VERVAIN** NASCONDE LA SUA SENSIBILITA' ATTRAVERSO IL SUO VIGORE, IMPETO ED ENTUSIASMO PER DEGLI IDEALI O DEI PROGETTI. NON ARRIVA MAI PERO' FINO IN FONDO, NON E' IMPORTANTE, BASTA CHE ABBA QUALCOSA IN CUI CREDERE. CONVINCENTE IMPRESSIONA E ATTIRA GLI ALTRI

**EMOZIONE NEGATIVA: COLLERA O ECCESSO DI ENTUSIASMO**

**WILLOW** RANCOROSO, PIU' DELUSO E RASSEGNAO. NON MOSTRA LA SUA STRUTTURA MA SOLO LE SUE CRITICHE E INSODDISFAZIONE VERSO UN MONDO CHE RITIENE INGIUSTO.

BORBOTTA ED E' SCONTROSO.

**EMOZIONI PREVALENTI: RANCORE, RABBIA INESPRESSA E AGGRESSIVITA' PASSIVA, DELUSIONE E CRITICA**

**IMPATIENT** ACCELLERA, SI MUOVE SEMPRE. SEMPRE IMPEGNATO. NASCONDE LA SUA ANSIA E LA SUA TRISTEZZA CHE PUO' EMERGERE SENZA UNA RAGIONE IMPROVVISA.

RIGIDO ACCELLERATO. NON SOPPORTA DI ESSERE INTERROTTO,

RALLENTATO, OSTACOLATO NE DI AVERE A CHE FARE CON LA LENTEZZA DEGLI ALTRI. PUO' ESSERE ANCHE CRUDELE PER SUPERARE GLI OSTACOLI. SCATTI DIRABBIA IMPROVVISI CON SE E CON GLI ALTRI CHE PERO' PASSANO RAPIDAMENTE

**EMOZIONE PREVALENTE: ANSIA**

**MUSTARD**

TRISTEZZA O DEPRESSIONE IMPROVVISA SENZA RAGIONE APPARENTE. "MALINCONIA O DISPERAZIONE COME SE UNA NUBE FREDDA O SCURA GETTASSE UN OMBRA CUPA SU DI LORO, OFFUSCANDO LA LUCE E LA VOGLIA DI VIVERE" (BACH "I 12 GUARITORI E ALTRI RIMEDI) DATA DAL AVER AGITO SENZA LA LUCE GUIDA DEL PROPRIO IO SUPERIORE PER REALIZZARE I SUOI SCOPI PERSONALI E SENZA INDULGENZA NEI CONFRONTI CON GLI ALTRI IN MODO ANCHE CRUDELE. IMPRIGIONA LA SUA SENSIBILITA'.

**EMOZIONE PREVALENTE: TRISTEZZA**

## CONTROLLORI

COMPREDONO TIPOLOGIE FLOREALI SIA **RIGIDE** ( TEMONO LA SEPARAZIONE DI SE DAL GRUPPO O DALLA PERSONA CHE PERMETTE LA LORO REALIZZAZIONE PERSONALE. TRADIMENTO E RIFIUTO) **CHE DIPENDENTI** (CONTROLLORI PERCHE' TEMONO LA SEPARAZIONE DI SE DAGLI ALTRI).

<b>RIGIDI CONTROLLORI</b>	<b>DIPENDENTI</b>
VINE	VINE
PINE	PINE
HEATHER (SE LA FERITA DA TRADIMENTO DERIVA DA QUELLA DELL'ABBANDONO)	CHICORY STAR OF B.
ELM	
STAR OF B	
<b>RIGIDO PURO</b>	
VINE	
PINE	
WILD OAT	

## LA TRASFORMAZIONE DEL CARATTERE Stephen m.johnson

### PROCESSO DI AUTONEGAZIONE

Tipo caratteriale	Schizzoide	orale	masochista	psicopatico	rigido
Negazione di se	Non ho diritto di esistere	Non ho bisogno	Non posso impormi: sarò come tu mi vuoi	Non ho bisogno di supporto	Non posso amare
Espressione corporea	Contrazione spastica di collo, diaframma e giunture; torsione della colonna, sguardo vitreo che sfugge e non comunica emozioni	Tensione della mascella e della gola, petto scarno, braccia deboli, sensazione generale di denutrizione; sguardo richiedente, che comunica aspettativa	Tensione nel collo e nella gola; torace compresso; diaframma teso e spinto verso il basso; pelvi rigida e scarica; forti tensioni perianali; sguardo che esprime sofferenza	Spalle e torace ipertonici; diaframma contratto verso l'alto; pelvi contratta, gambe deboli, sguardo potente, controllante, diffidente	Sensazione generale di armonia e tonicità, tensione nell'addome, nella colonna (si tiene indietro), nella mascella e nel diaframma sguardo luminoso, sfumato di tristezza
Pattern energetico	frammentazione	collasso	Contenimento viscerale	Spostamento verso testa e il petto	Focus area genitale

## PROCESSI DI ADATTAMENTO INTERPERSONALE

Tipo di carattere	schizoide	orale	masochista	psicopatico	rigido
Comportamento caratteristico	Elude i rapporti di intimità, intellettualizza	Convinto di dare, ma il suo obiettivo inconscio è ricevere. Alterna momenti di depressione e di euforia	Convinto di sacrificarsi per compiacere gli altri (anche il suo terapeuta)	Tenta di ottenere supporto controllando, seducendo e manipolando gli altri	A seconda del tipo di rigidità, cerca il successo come succedaneo dell'amore. E' inflessibile e poco tollerante, tende a erotizzare ogni aspetto della quotidianità
Caratteristiche e funzionali	Creatività, spiritualità, idealismo, sensibilità	Attività sociale di sostegno dei diritti altrui; altruismo, recettività, accettazione, dolcezza	Resistenza prolungata allo sforzo; comprensione e dei bisogni degli altri	Attitudine al comando, imprenditorialità, autoassertività, opportunismo	A seconda del tipo di rigidità: capacità di realizzare progetti, fascino, oblatività (generosità incondizionata) incondizionata
Caratteristiche e disfunzionali	Ritiro, estraneità, senso di irrealtà, frammentazione (psicomedica)	Incostanza, crollo, scarsa autoassertività, incapacità di mantenere le proprie	Provocazione e passiva, lamento, ambivalenza (remissività/teardaggine). Difficoltà	Manipolazione, controllo, reificazione (converte in un oggetto materiale una	A seconda del tipo di rigidità: difficoltà ad "andare verso" l'altro,

	energetica), manca di abilità pratiche	posizioni	a concludere ciò che ha iniziato	esperienza astratta), cinismo, senso di irrealtà, grandiosità, onnipotenza, perfezionism o	separazione tra sentimenti e sessualità, ossessività, moralismo, sessuofobia
--	---	-----------	--	--	--

## PROCESSO TERAPEUTICO

Tipo caratteriale	schizoide	orale	masochista	psicopatico	rigido
obbiettivi	Dissolvere la frammentazi one interiore, rafforzare i confini	Sviluppare bisogni propri, reggersi sulle proprie gambe	Affermarsi, essere libero, giocare, essere leggero, sdrammatizz are. Scarica energia localizzata sull'obiettivo , assumere la responsabilit à di se invece che degli altri	Sviluppare fiducia, riconoscere i limiti e confinare l'onnipotenz a. Riconoscere i bisogni orali umiliati	Connettere mente, cuore e genitali

## I fiori di Bach per la PAURA

### 2.Aspen – 6.Cherry Plum – 20.Mimulus – 25.Red Chestnut – 26.Rock Rose

FIORE	PAROLA CHIAVE	DISAGIO	RIEQUILIBRIO EMOZIONALE	AFFERMAZIONI	AFFERMAZIONI
<u>ASPEN</u> <b>Il Fiore del presentimento</b>	Fede	Per chi ha paure, timori, ansie e angosce relative a cose sconosciute, per le quali non ci sono spiegazioni o giustificazioni o presentimenti cupi	dona coraggio per affrontare l'ignoto, rafforza la fede, tiene a bada i pensieri di catastrofe imminenti e favorisce il rilassamento	“Ho in me fede e consapevolezza che amore e bontà albergano dietro ogni cosa”	“Sono protetto” “Sono centrato” “Sono forte”
<u>CHERRY PLUM</u> <b>Il Fiore della distensione</b>	Padronanza	per chi sperimenta una disperazione profonda o per quando si teme di perdere il controllo delle proprie azioni	aiuta a placare e dominare il proprio inconscio, le proprie pulsioni interiori, quindi se stessi, scacciando i pensieri negativi e riconciliandosi in armonia con il mondo esterno, trovando la calma e il controllo	“Resisto con equilibrio, ad ogni provocazione e sofferenza”	“Io ho coraggio” “Mi apro” “Lascio scorrere ciò che vuole scorrere”
<u>MIMULUS</u> <b>Il Fiore del coraggio</b>	Coraggio	per le paure causate dalle cose del mondo, come la malattia, il dolore, gli incidenti, la povertà, il buio, la solitudine, la sfortuna, le paure legate alla vita quotidiana. Le persone che ne soffrono sopportano in silenzio e in segreto i propri timori perché non ne parlano volentieri con gli altri	aiuta a combattere tutte le paure e fa emergere il coraggio di affrontare gli ostacoli della vita senza timore e con più sicurezza	“Trovo il coraggio di vivere ogni esperienza quotidiana”	“Sono coraggioso” “Oso” “Progredisco”

<p><u>RED</u> <u>CHESTNUT</u></p> <p><b>Il Fiore del distacco</b></p>	<p>Ottimismo</p>	<p>per chi si preoccupa troppo per gli altri, teme sempre il peggio e vive in costante preoccupazione</p>	<p>sviluppa la capacità di occuparsi del prossimo senza paure o invadenza, stimola i pensieri positivi che danno forza alle persone amate</p>	<p>“Libero gli altri dalle mie paure, trovando in me fiducia e ottimismo</p>	<p>“Sto con me stesso”</p> <p>“Resto con me stesso”</p> <p>“Io sono io e tu sei tu”</p>
---	------------------	---	---	--	---

## Fiori di Bach per il DUBBIO

### 5.Cerato – 12.Gentian – 13.Gorse – 17.Hornbeam – 28.Schleranthus – 36.Wild Oat

FIORE	PAROLA CHIAVE	DISAGIO	RIEQUILIBRIO EMOZIONALE	AFFERMAZIONI	AFFERMAZIONI
<u>CERATO</u> <b>Il fiore dell'intuizione</b>	Certezza	per chi è insicuro e ha poca fiducia in sé e cerca consigli e conferme continue dagli altri.	Insegna ad acquistare fiducia in se stessi e nel proprio intuito, dona saggezza profonda, serenità nel seguire il proprio destino e intuito.	“Confido nel mio giudizio e nella mia guida interna”	“Ho fiducia in me stesso” “Seguo il mio primo impulso” “Decido da solo”
<u>GENTIAN</u> <b>Il Fiore della fede</b>	Fiducia	per chi prova un senso di avvilito, sconforto e demoralizzazione ai primi errori della vita, che si trasforma in pessimismo e sfiducia	dona fiducia e aiuta a guardare alle difficoltà della vita che vanno affrontate con coraggio.	“Alimento in me la fiducia nella vita e proseguo, superando ogni ostacolo”	“Sono fiducioso” “Attendo un esito positivo” “Sono convinto che tutto si concluderà positivamente”
<u>GORSE</u> <b>Il Fiore della Speranza</b>	Speranza	in caso di disperazione, mancanza di speranza o rassegnazione	riaccende la speranza e la fede, insegna ad affrontare la realtà e ad accettarla, aiuta ad aprirsi all'esterno che risveglia la voglia di vivere.	“Ritrovo la speranza e la volontà di reagire e di lottare”	“Sono fiducioso” “Sono pieno di speranza” “Vedo nuove possibilità”
<u>HORNBEAM</u> <b>Il Fiore dell'energia interiore</b>	Freschezza	in caso di eccessiva stanchezza fisica e mentale, noia, pigrizia, affaticamento e rifiuto per il lavoro	riequilibra l'energia, sostiene contro lo stress e la difficoltà di dormire, rigenera la mente, aiuta ad uscire dall'apatia, dona entusiasmo, vitalità e freschezza mentale	“Affronto con nuova vitalità e freschezza intellettuale le mie giornate”	“Mi sento carico di energia” “Sono pieno di slancio” “Lavoro volentieri”
<u>SCLERANTHUS</u> <b>Il fiore dell'equilibrio</b>	Decisione	per chi prova indecisione tra due cose, incertezza, insicurezza ed altalenanza di sentimenti e di intenti	Permette di fare chiarezza, dona la sicurezza, capacità di scelta, equilibrio	“Di fronte a questo bivio ho la chiarezza della scelta”	“Sono costante” “So quello che voglio” “Prendo le mie decisioni”
<u>WILD OAT</u> <b>Il Fiore della vocazione</b>	Direzione	incertezza nel decidere fra le tante occupazioni quale seguire; ciò causa insoddisfazione, incertezza, difficoltà decisionale	dona calma e chiarezza della propria strada/vocazione, direzione, soddisfazione, appagamento.	“Individuo la mia strada per svolgere il mio destino”	“Vedo il senso” “Perseguo la meta” “Sono appagato”

## Fiori di Bach per il **DISINTERESSE**

7.Chestnut Bud – 9.Clematis – 16.Honeysuckle – 21.Mustard – 23.Olive – 35.White Chestnut – 37.Wild RoseI

FIORE	PAROLA CHIAVE	DISAGIO	RIEQUILIBRIO EMOZIONALE	AFFERMAZIONI	AFFERMAZIONI
<u>CHESTNUT BUD</u> <b>Il Fiore dell'apprendimento</b>	Apprendimento	per chi non impara mai e ha la sensazione di ripetere sempre gli stessi errori	aiuta a trarre il pieno vantaggio dalle esperienze di ogni giorno ed a vedere sé stessi ed i propri errori con gli occhi degli altri. Dunque, si cresce con l'esperienza, si ha l'apprendimento.	“Con Profondità osservo e apprendo la vita”	“Io osservo” “Io apprendo” “Io ascolto”
<u>CLEMATIS</u> <b>Il Fiore del realismo</b>	Presenza	per chi ha poco interesse verso il presente, sogna ad occhi aperti e vive in un mondo di fantasia per fuggire dalla realtà	riporta“a terra”, nel momento presente e aiuta a concretizzare ciò che di buono in noi	“Sono pienamente presente a me stesso”	“Sono sveglio” “Vedo chiaro” “Do forma”
<u>HONEYSUCKLE</u> <b>il fiore del passato</b>	Superamento	per chi vive nel passato, nella disperata nostalgia di momenti felici, occasioni sfumate e fatica ad accettare cambiamenti e novità	Aiuta a vivere il presente, tenendo conto sì del passato, senza esserne sopraffatto	“Elaboro il mio passato e vivo pienamente il mio presente”	“Io vivo oggi” “Guardo avanti” “Faccio il prossimo passo”
<u>MUSTARD</u> <b>Il Fiore della luce</b>	Luce	Per coloro che sono soggetti a periodi di malinconia o, addirittura, di disperazione, come se una nube fredda e oscura gettasse un'ombra cupa su di loro offuscando la luce e la gioia di vivere	Potentissimo alleato che allontana la tristezza e fa ritornare la gioia di vivere	“Disperdo le nubi della tristezza e ritrovo la luce”	“Sono leggero” “Sono sereno” “Vado verso la luce”

<p><u>OLIVE</u></p> <p><b>Il Fiore della rigenerazione</b></p>	<p>Rigenerazione</p>	<p>per chi ha sofferto molto, nel corpo o nella mente e si sente vuoto, privo di energia, non più in grado di affrontare alcun sforzo</p>	<p>restituisce la forza persa e la fiducia di poter superare gli ostacoli</p>	<p>“Nella pace risorgo alla vita del corpo e dello spirito”</p>	<p>“Sono tranquillo”</p> <p>“Sono fortificato”</p> <p>“Mi rigenero”</p>
<p><u>WHITE CHESTNUT</u></p> <p><b>Il Fiore del pensiero</b></p>	<p>Silenzio</p>	<p>per chi si sente tormentato interiormente e non riesce a liberarsi da pensieri ossessivi, continui che invadono la mente e portano a confusione, perdita di energia e di sonno</p>	<p>Aiuta a ritrovare la calma e la possibilità di dirigere i propri pensieri, invece di esserne preda</p>	<p>“Placo la mia mente e nel silenzio riordino i miei pensieri”</p>	<p>“Percepisco la calma”</p> <p>“Mi sento limpido”</p> <p>“Guido i miei pensieri”</p>
<p><u>WILD ROSE</u></p> <p><b>Il Fiore della voglia di vivere</b></p>	<p>Vitalità</p>	<p>per chi è apatico e si rassegna alle avversità della vita senza lamentarsene</p>	<p>dona motivazione, entusiasmo, iniziativa e restituisce di nuovo il gusto e l’interesse per la vita</p>	<p>“Ritrovo la gioia e la voglia di vivere”</p>	<p>“Voglio vivere”</p> <p>“Esigo di vivere”</p> <p>“Colgo le mie occasioni di vita”</p>

## Fiori di Bach per la SOLITUDINE

### 14. Heather - 18. Impatiens - 34. Water Violet

FIORE	PAROLA CHIAVE	DISAGIO	RIEQUILIBRIO EMOZIONALE	AFFERMAZIONI	AFFERMAZIONI
<a href="#">HEATHER</a>  <b>Il Fiore dell'identità</b>	Empatia	per chi è sempre alla ricerca di qualcuno con cui parlare, per sfogarsi o per essere al centro dell'attenzione, fame di affetto	aiuta a raggiungere l'indipendenza affettiva e la capacità di ascoltare l'altro, dona empatia e generosità.	“So ascoltare ed immedesimarmi negli altri”	“Mi sento protetto”  “Ricevo tutto ciò di cui ho bisogno”  “Curo e custodisco”
<a href="#">IMPATIENS</a>  <b>Il Fiore del tempo</b>	Pazienza	per le persone impazienti che vogliono fare tutto e subito, veloci con il pensiero che preferiscono fare tutto da soli per non perdere tempo	permette di diventare più pazienti, calmi e comprensivi armonizzando il proprio ritmo con quello degli altri.	“Calmo le tensioni e cresco in pazienza e comprensione”	“Mi prendo il tempo”  “Sono paziente”  “Mi distendo”
<a href="#">WATER VIOLET</a>  <b>Il Fiore della comunicazione</b>	Umiltà	per chi ama stare da solo, è indipendente e quasi totalmente liberi dalle	Aiuta a scongelare la personalità, insegna a sviluppare le relazioni,	“Imparo a condividere con umiltà e saggezza”	“Appartengo al mondo”  “Partecipo”

## Fiori di Bach per la RASSEGNAZIONE

### 10.Crabe Apple – 11.Elm – 19.Larch – 22.Oak – 24.Pine – 29.Star of Bethlehem – 30.Sweet Chestnut – 38.Willow

FIORE	PAROLA CHIAVE	DISAGIO	RIEQUILIBRIO EMOZIONALE	AFFERMAZIONI	AFFERMAZIONI
<a href="#">CRAB APPLE</a> <b>Il Fiore della purificazione</b>	Purezza	per chi prova disgusto, disagio o vergogna verso se stessi; ha molta paura delle malattie, un desiderio costante di pulizia e igiene, fissazioni	dona purezza e chiarezza di pensiero, bellezza, amore per se stessi, sicurezza, piena accettazione di se stessi	“Mi purifico nel corpo e nella mente”	“Mi sento bene” “Mi accetto come sono” “Vedo quello che è importante”
<a href="#">ELM</a> <b>Il Fiore della responsabilità</b>	Sostegno	per chi è rimasto senza energia perché ha lavorato troppo e con molte responsabilità e chiede troppo a se stesso.	Aiuta ad essere più indulgenti con se stessi e accettare i propri limiti, riduce l'ansia e permette di recuperare le energie	“Ho la forza di portare a termine il mio compito in modo equilibrato”	“Faccio quello che posso” “Riceverò l'aiuto necessario” “Posso farcela”
<a href="#">LARCH</a> <b>Il Fiore della fiducia in se stessi</b>	Audacia	per chi prova un senso di inferiorità ha una scarsa autostima, poca iniziativa, pensa sempre che fallirà	aiuta a non temere il fallimento e ad accettarsi per come si è e a prendere l'iniziativa	“Ho fiducia nelle mie capacità e agisco”	“Posso farlo” “Lo voglio” “Lo faccio”
<a href="#">OAK</a> <b>Il Fiore della perseveranza</b>	Flessibilità	per chi ha eccessivo senso del dovere e lotta con tutta l'energia possibile senza concedersi mai una pausa.	riduce la troppa severità verso se stessi e il forte senso di dovere, e porta a “concedersi” anche di riposare. Sviluppa la sensazione di flessibilità	“La flessibilità equilibra in me la forza e la perseveranza”	“Allento le redini” “Ce la faccio senza fatica” “Mi sento libero”

<p><u>PINE</u></p> <p><b>Il Fiore dell'accettazione di se stessi</b></p>	<p>Perdono</p>	<p>Per chi si rimprovera di qualcosa. Anche quando ha successo, pensa che avrebbe potuto far meglio e non è mai soddisfatto del risultato.</p>	<p>placa il senso di colpa, aiuta a razionalizzare i propri errori in maniera costruttiva</p>	<p>“Accetto i miei errori come strumento di evoluzione e mi perdono”</p>	<p>“Mi è concesso...”</p> <p>“Io mi perdono”</p> <p>“Sono stato liberato”</p>
<p><u>STAR OF BETHLEHEM</u></p> <p><b>Il Fiore del conforto</b></p>	<p>Risoluzione</p>	<p>per chi ha subito un trauma fisico o mentale o uno shock sia passato che recente e si trova in uno stato di angoscia</p>	<p>attenua il dolore e aiuta ad elaborarlo</p>	<p>“Sciolgo ogni blocco energetico e mi reintegro”</p>	<p>“Io sento”</p> <p>“Io respiro”</p> <p>“Io vivo”</p>
<p><u>SWEET CHESTNUT</u></p> <p><b>Il Fiore della liberazione</b></p>	<p>Salvezza</p>	<p>per chi prova estrema angoscia o disperazione e vuole abbandonare tutto perché ha la sensazione di essere al limite</p>	<p>aiuta ad affrontare profondi cambiamenti e a ritrovare l'energia, il proprio valore</p>	<p>“Dal fondo dell'abisso scorgo la salvezza”</p>	<p>“Levo lo sguardo al cielo”</p> <p>“Acconsento”</p> <p>“Lascio che accada”</p>
<p><u>WILLOW</u></p> <p><b>Il Fiore del destino</b></p>	<p>Comprensione</p>	<p>per chi <b>vittima di se stesso</b>, cioè colui che afferma di avere tutto il mondo contro di sé e si autocommisera. E' convinto di soffrire ingiustamente a causa del mondo intero</p>	<p>insegna ad essere comprensivi, auto-compassionevoli e fiduciosi nella giustizia della vita</p>	<p>“Abbandono rancore e amarezza, assumendo la responsabilità del mio operato”</p>	<p>“Ho il potere”</p> <p>“Ho la forza”</p> <p>“Mi assumo la responsabilità”</p>

## Fiori di Bach per la PREOCCUPAZIONE

3.Beech – 8.Chicory – 27.Rock Water – 31.Vervain – 32.Vine

FIORE	PAROLA CHIAVE	DISAGIO	RIEQUILIBRIO EMOZIONALE	AFFERMAZIONI	AFFERMAZIONI
<a href="#">BEECH</a> Il Fiore della tolleranza	Tolleranza	per chi è eccessivamente intollerante a tutto, convinto di avere sempre ragione, mentre tutti gli altri hanno torto, divenendo superbo, rigido e altezzoso	addolcisce questi difetti e aiuta ad essere tolleranti e ad aprirsi agli altri	“Unisco, alla mia capacità di giudizio, senso di tolleranza”	“Io accetto” “Vado incontro agli altri” “Vedo le possibilità di evoluzione”
<a href="#">CHICORY</a> Il Fiore della relazione	Altruismo	per chi si preoccupa troppo degli altri sviluppando sentimenti di amore soffocanti, invadenti e manipolatori, e dà per ricevere	Insegna l'Amore puro ed incondizionato, altruismo, generosità, compassione ed autocontrollo,	“Dono disinteressatamente il mio amore”	“Dono volentieri” “Attingo alla fonte” “Mi sento amato”
<a href="#">ROCK WATER</a> Il Fiore della flessibilità	Duttilità	per chi è eccessivamente duro con sé, controllato e si nega gioie e piaceri della vita, per chi ha uno stile di vita severo e rigido che porta a diventare auto-repressivo	aumenta la flessibilità e la duttilità, l'apertura affettiva nei confronti del prossimo e soprattutto la duttilità della mente liberando le inibizioni.	“Trasformo il mio dogmatismo in duttilità”	“Mi concedo..” “Sono duttile” “Sono spontaneo”
<a href="#">VERVAIN</a> Il Fiore dell'entusiasmo	Moderazione	per chi soffre di iper-entusiasmo cercando di convincere gli altri a sposare la propria causa; vessa e convince l'altro	genera tolleranza e lungimiranza nella vita, saggezza, relax e moderazione, creando opinioni ben salde, ma flessibili. Infine, non si ha più necessità di imporsi sul' altro.	“Con moderazione vivo le mie idee”	“Allento la presa” “Do spazi

## CORRELAZIONE TRA I BLOCCHI EMOZIONALI ED I CHAKRA



### LA CORAZZA EMOZIONALE

La vita non è perfetta e il bambino ne ha ben presto prova: non può fare tutto quello che vuole, in ogni momento. Mille ostacoli e frustrazioni lo costringono ad adattarsi all'ambiente in cui vive. Questo processo è il motore principale del suo sviluppo, ma allo stesso tempo genera tensioni emotive e corporee.

Il problema nasce quando queste situazioni perdurano nel tempo. Per proteggersi l'essere umano si costruisce una armatura di difesa che l'aiuti a trovare e mantenere un equilibrio psichico.

Reich, rilevò l'identità funzionale tra i processi psichici e quelli somatici e scoprì la corazza caratteriale, ovvero quell'insieme di atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare le proprie emozioni e i propri desideri.

Come le emozioni, i traumi e i conflitti si accumulano e danno forma a quella che Reich chiama corazza caratteriale, così a livello del corpo tensioni, blocchi e contrazioni determinano la corazza muscolare. L'una è specchio dell'altra e interagiscono tra di loro.

Queste modalità difensive messe in atto per bloccare le emozioni e le sensazioni conflittuali come l'angoscia, la rabbia, l'eccitazione, sono costituite a livello fisico dalle rigidità corporee (la corazza muscolare) e a livello psicologico dagli atteggiamenti caratteriali e dalla mancanza di contatto emozionale.

Con il tempo, quella corazza si rivela un impedimento al raggiungimento della propria identità e di una vera creatività, perché lo stato cronico di contrazione muscolare aumenta l'indurimento del carattere, riducendo la comunicabilità, l'amore e la percezione del piacere di vivere. In sostanza, impedisce il libero scorrere dell'energia vitale.

Se le emozioni possono far manifestare disturbi psicosomatici, viceversa intervenire sul corpo può permettere di guarire la psiche e sciogliere le emozioni congelate.

Lise Bourbeau identifica la ferita da rifiuto come la più profonda. Rende molto insicuri, fino a sentirsi incapaci di esistere, per questo la sua reazione è quella di fuggire.

Fuggendo si possono evitare di affrontare tutte le situazioni che fanno sentire diversi, incapaci di stare bene, godersi la vita e la compagnia degli altri senza andare nel panico per ogni errore o incomprensione.

“Questa ferita si colloca nel campo dell'essere: giudichiamo noi stessi o abbiamo paura di essere giudicati in un determinato modo.”

La ferita da abbandono è legata alla paura della solitudine e alla necessità di avere il sostegno degli altri per esistere e causa in chi la subisce un comportamento vittimista in costante bisogno di

La ferita da ingiustizia rende molto rigidi nei confronti degli altri, ma soprattutto con sé stessi: ci si sente giudicati ingiustamente e non si riesce più ad esprimere correttamente la propria individualità.

“Questa ferita si colloca nel campo dell'avere e del fare: abbiamo paura di avere meno o più degli altri, di fare qualcosa male o troppo bene.” rassicurazioni esterne. Il meccanismo di difesa è la dipendenza dagli altri.

La ferita del tradimento è legata alla perdita di fiducia: porta ad avere un controllo eccessivo di sé stessi e di riflesso degli altri, oltre ad evitare di mostrare qualsiasi segno di debolezza.

Questa ferita, insieme a quella dell'abbandono, è caratterizzata dalla presenza di grandi aspettative sulle altre persone, spesso irrealizzabili, che quando disattese creano sofferenza.

La ferita da umiliazione fa provare vergogna e senso di inferiorità, nasce dall'aver vissuto una o più situazioni di profondo disagio, tanto da sentirsi privati della libertà di esprimersi liberamente.

Porta anche ad anteporre i bisogni altrui ai propri, sviluppando nel tempo un comportamento masochista. Empatia e ipersensibilità sono tra le caratteristiche principali delle persone con la ferita dell'umiliazione.

## IL RUOLO DELL'EGO

Mentre Freud identifica nel Super-Io o *Super-Ego* la costruzione delle strutture sociali, e quindi delle ferite e delle relative maschere, secondo Lise Bourbeau è l'Ego ad avere un ruolo fondamentale in questo schema.

L'Ego ci mette in guardia dalle situazioni che in passato hanno causato sofferenza e per questo, ogni volta che si ripresentano, la prima reazione è quella di evitarle tramite dei meccanismi appositamente costruiti dalla psiche, che sono appunto le maschere.

Bourbeau definisce l'Ego come "l'insieme delle nostre credenze sviluppato nel corso del tempo, un database di paure che impedisce di evolversi". Tuttavia, una volta presa consapevolezza di questo meccanismo, è possibile imparare a cambiarlo, scoprire la ferita che ne causa l'origine e iniziando il processo di guarigione.

Il comportamento dell'Ego si può riconoscere facilmente poiché è spesso caratterizzato da alcuni elementi ricorrenti:

- l'utilizzo delle critiche per cercare i difetti degli altri, evidenziando la propria superiorità;
- l'uso di espressioni definitive e insindacabili, come "sempre" e "mai";
- in situazioni spiacevoli o che causano disagio, la tendenza a favorire l'uso di espressioni d'obbligo o ipotetiche come "devo", "dovrei" e "mi piacerebbe" in modo da scaricare la responsabilità di un eventuale fallimento;

- la tendenza a dare più valore ai possedimenti materiali;
- la ricerca costante di rassicurazioni;
- la difficoltà ad ascoltare i bisogni altrui;
- l'uso frequente di giustificazioni quando si è in difetto;
- la mancanza di focus sul presente;
- i concetti di bene e male appresi e non sviluppati individualmente;
- la predilezione per i paragoni;
- la tendenza ad aiutare gli altri senza che questi lo richiedano.

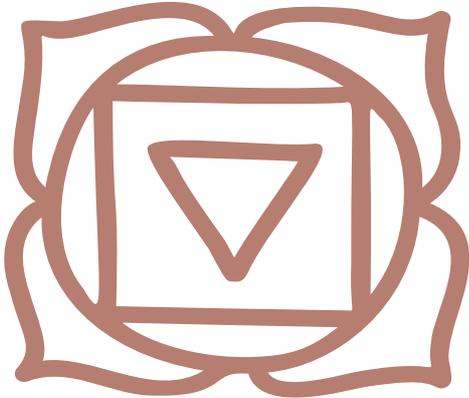
“Quando ti rendi conto che il tuo ego ha preso il sopravvento, capisci immediatamente che stai indossando una maschera associata a una delle tue ferite

Chakra bloccati, convinzioni limitanti e virtù a cui appellarsi

Per ogni ferita c'è la possibilità di lavorare su di un [chakra](#) specifico che aiuterà a reindirizzare le energie in favore della guarigione da una determinata ferita.

Le ferite da rifiuto e da abbandono, su quale chakra agiscono?, quali sono i comportamenti negativi e quali sono invece gli atteggiamenti, o virtù, da assumere per contrastarli?

## FERITA DA RIFIUTO: PRIMO E SECONDO CHAKRA



Per la ferita da rifiuto il chakra bloccato è il primo, ovvero Muladhara, il chakra della radice

La sua energia è bloccata dalla paura di potersi esprimere liberamente per timore delle reazioni altrui, impedendo di affermarsi. La virtù a cui appellarsi per contrastare questo timore è il coraggio di perseguire il proprio obiettivo personale, senza lasciarsi scoraggiare dalle critiche.

Altri atteggiamenti positivi da sviluppare sono:

- l'audacia, ossia la capacità di affrontare le paure in funzione di un obiettivo personale;
- la persistenza, cioè lavorare sodo per portare a termine ciò che si è iniziato nonostante le difficoltà e gli ostacoli;
- l'onestà, assumendosi la responsabilità delle proprie azioni e sentimenti;
- l'entusiasmo ossia sentirsi parte attiva.

Le convinzioni che limitano l'agire sono legate alle paure più profonde di non essere abbastanza, non essere al sicuro, non essere in grado di prendersi cura di sé stessi.

La cura migliore per questa ferita è passare all'azione, immergersi nelle esperienze, seguire finalmente ciò che si sente di voler fare ed essere e infine provare ad aprirsi a nuove possibilità con fiducia e amore verso sé stessi.

Per fare questo è fondamentale sbloccare l'energia del chakra della radice per acquisire energia vitale e assertività.

Anche sviluppare l'energia del chakra sacrale, Svadhithana, sarà di grande aiuto per ritrovare autostima ed equilibrio emotivo.

Il secondo chakra ha infatti a che fare con le emozioni che sarà necessario sbloccare prima di riuscire a ritrovare sé stessi e portare a galla ciò che è rimasto nell'inconscio in modo da riprendere il controllo della vita e smettere di auto-sabotarsi.

Tipo di ferita	chakra	virtù	potenzialità	maschere	limitazione	atteggiamento
RIFIUTO	I IO ESISTO	CORAGGIO	AUDACIA	FUGGITIVO	NON ESSERE ABBASTANZA	ACCETTARE LE CRITICHE SENZA RIFIUTARLE
	II IO SENTO		PERSISTENZA		NON SENTIRSI AL SICURO	APRIRSI A NUOVE ESPERIENZE
			ONESTA'		CREDERE DI NON POTERSI PRENDERE CURA DI SE	AVERE FIDUCIA IN SE STESSI
			ENTUSIASMO			

## *FERITA DA ABBANDONO: TERZO CHAKRA*



Per la ferita da abbandono il chakra bloccato è il terzo, ovvero Manipura, la cui energia non fluisce a causa della vergogna che impedisce di credere in sé stessi e nelle proprie capacità.

La virtù a cui appellarsi per contrastare questa vergogna è la saggezza, ossia la facoltà umana di tendere alla scoperta, alla conoscenza e alla valutazione delle cose del mondo.

Le potenzialità da sviluppare in questo caso sono:

- l'amore per il sapere;
- l'apertura mentale;
- la lungimiranza.

Le convinzioni che limitano l'agire sono legate alla paura di non essere degni di essere amati, non essere capace di amarsi e di non saper prendere delle decisioni.

Per questo la cura per questa ferita è imparare a connettersi nuovamente col proprio corpo e ritrovare la gioia di esistere nel presente, accettandosi per quello che si è e credendo in sé stessi. Per fare tutto ciò è fondamentale sbloccare l'energia del Chakra del plesso solare per ritrovare calma e pace interiore.

Successivamente occorrerà prendersi la responsabilità delle proprie azioni e iniziare ad agire diversamente facendo appello a potenzialità e virtù.

Tipo di ferita	chakra	virtù	potenzialità	maschere	Limitazioni	atteggiamenti
ABBANDONO	III IO POSSO	SAGGEZZA	AMORE PER IL SAPERE	CO- DIPENDEN- ZA	NON MERITARE DI ESSERE AMATI	ACCERTARSI PER CIO' CHE SI E'
			APERTURA MENTALE		NON APPREZZARSI	ESPRIMERE FERMAMENTE LA PROPRIA OPINIONE
			LUNGIMIRANZA		NON RIUSCIRE A SCEGLIERE	REALIZZARE I PROPRI SOGNI

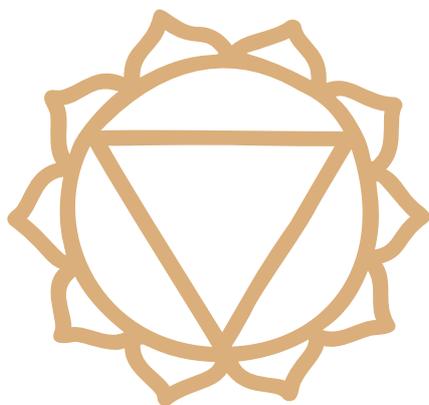
## *FERITA DA INGIUSTIZIA*

Chi ha questa ferita sente la necessità di vivere in un mondo privo di dolore, tende a bloccare la sua sensibilità ed è molto rigido verso sé stesso, un perfezionista.

Fare una scelta è sempre complicato e soprattutto è difficile portare avanti le proprie idee senza soffrire di sensi di colpa. La paura più grande è quella di essere trattati con freddezza. Si prova questa paura quando ci si sente criticati.

La reazione dell'ego è quella di dire che sei imperfetto, che hai agito male.

Terzo e sesto chakra



Per la ferita da ingiustizia i chakra bloccati sono **Ajna** (sesto chakra) e **Manipura** (terzo chakra).

L'energia di Ajna purifica la mente e consente un risveglio anche degli altri chakra, per arrivare ad acquisire consapevolezza di chi si è veramente.

Manipura è il chakra del potere personale, che agisce sulla fiducia in noi stessi per cominciare un percorso di consapevolezza delle proprie reali capacità.

La virtù da utilizzare è la giustizia, ossia la facoltà di elaborare regole che garantiscano lo sviluppo della convivenza nel quadro di un comune bene collettivo. Le potenzialità da sviluppare sono il lavoro di gruppo, la leadership e la cooperazione.

Le convinzioni che limitano l'agire sono legate alla paura di non essere apprezzati. Per questo la cura per questa ferita è agire assecondando i nostri bisogni interiori, ossia mostrare la nostra sensibilità e concederci di avere dei limiti.

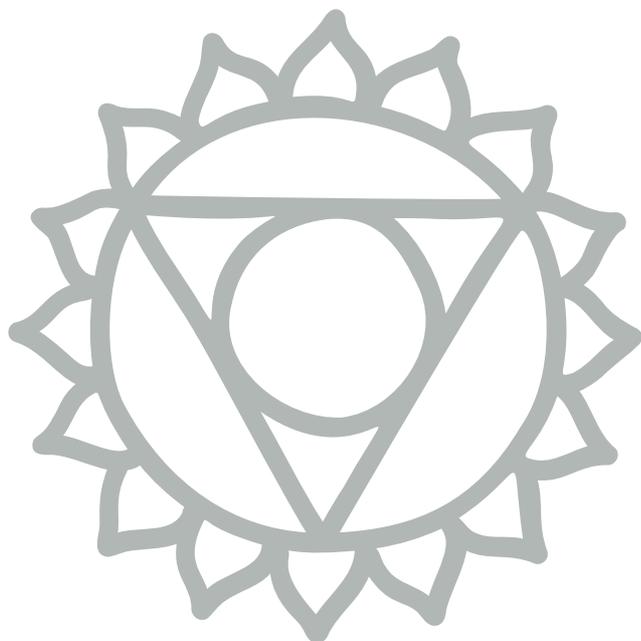
Tipo di ferita	chakra	virtù	potenzialità	maschere	Limitazioni	atteggiamenti
INGIUSTIZIA	MANIPURA	GIUSTIZIA UMANITA'	LAVORARE IN GRUPPO	RIGIDO	NON SONO ABBASTANZ A	AGISCO ASSECONDAND O IL BISOGNO INTERIORE
	AINA		LEADERSHIP COOPERAZIO NE		SONO IMPERFETTO	MI CONCEDO DI AVERE LIMITI

### *FERITA DA UMILIAZIONE*

La ferita da umiliazione fa provare vergogna dei propri desideri e azioni. Con questa ferita, si ha l'impressione che tutti ci giudichino.

La reazione dell'ego è quella di spronarci ad ascoltare le necessità degli altri, dedicarci solo a loro senza tener conto dei nostri bisogni e farci carico di loro a discapito della nostra libertà, indossando la maschera del masochista.

Quinto chakra



Il chakra collegato è Vishuddha (quinto chakra), il centro energetico che governa la comunicazione: l'ascolto degli altri, di noi stessi e il modo in cui ci esprimiamo.

Quando questo chakra non è equilibrato la comunicazione appare più difficile: si fa fatica ad esprimere le proprie idee, opinioni, ci si sente insicuri.

Occorre quindi cercare di porre più attenzione al nostro corpo per percepire i segnali che ci manda e al contempo riconoscere le nostre emozioni per poter poi imparare ad esprimerci senza più paura, lasciando spazio alla nostra creatività.

La virtù sulla quale agire è la temperanza, ossia la facoltà di governare gli eccessi, di moderarsi a favore dell'equilibrio.

Le convinzioni che ci limitano sono del tipo: "non so esprimermi in modo chiaro", "non sono capace di valutare le situazioni", mentre le azioni potenzianti devono tendere all'autoregolazione, quindi all'autodisciplina, cercando di controllare le nostre emozioni ed azioni.

In questo caso, le qualità da sviluppare sono:

- La prudenza, ossia l'atto di riflettere prima di agire considerando anche le conseguenze a lungo termine delle nostre azioni, imparando dagli errori.
- Il perdono, ossia utilizzare l'empatia anche con la persona ci ha fatto del male, lasciando andare per poter dare un'altra opportunità.
- L'umiltà di valutare sé stessi correttamente, tenendo conto dei propri limiti.

Tipo di ferita	chakra	virtù	potenzialità	maschere	Limitazioni	atteggiamenti
UMILIAZIONE	VISUDDHA	TEMPERANZA	AUTO REGOLAZIONE	MASOCHISTA	NON SO ESPRIMER NI IN MODO CHIARO	REGOLO LE MIE EMOZIONI
			PRUDENZA			UTILIZZO L'EMPATIA
			PERDONO		NON SONO CAPACE DI VALUTARE LE SITUAZIONI	SONO CONSAPEVO LE DEI MIEI LIMITI
			UMILTA'			

## *FERITA DA TRADIMENTO*

La ferita da tradimento si attiva quando nella vita si presenta un qualunque rischio di separazione o rottura.

La reazione dell'ego è quella di farci prendere il controllo della situazione o dell'altra persona.

La paura della separazione ci fa indossare la maschera del controllore.

Settimo chekra



Settimo chakra

Il chakra collegato è [Sahasrara](#) (settimo chakra). Se questo chakra è squilibrato si fa fatica a fidarsi della propria intuizione.

La virtù sulla quale agire è proprio la trascendenza, ossia la facoltà umana di sentirsi connessi con gli altri e con qualcosa che sia altro rispetto a sé stessi.

Ciò che può limitare sono le convinzioni “non mi fido delle mie idee”, “non mi concedo di sbagliare”, per questo occorre agire su azioni potenzianti che riguardano:

- La spiritualità, ossia la capacità di dare un significato alle cose della vita attingendo ad una dimensione universale.
- La gratitudine, esprimendo un profondo senso di ringraziamento per i doni ricevuti dalla vita e dagli altri.

- L'umorismo, per vedere anche il lato divertente e leggero delle situazioni-
- L'apprezzamento della bellezza e la speranza, per coltivare la fiducia nel futuro

Tipo di ferita	chakra	virtù	potenzialità	maschere	Limitazioni	atteggiamenti	
TRADIMENTO	SAHASRA- RA	TRA- SCENDEN- ZA	SPIRITUALITA'	CONTROLLO- RE	NON MI FIDO DELLE MIE IDEE	GUARDO OLTRE E ATINGO ALLA DIMENSIONE UNIVERSALE DELLE COSE	
			GRATITUDINE			ESPRIMO GRATITUDINE PER CIO' CHE HO	
			UMORISMO			NON MI CONCEDO DI SBAGLIARE	SO TROVARE IL LATO LEGGERO DELLE SITUAZIONI
			APPREZZAME NTO DELLA BELLEZZA			APPREZZO LA BELLEZZA	
			SPERANZA			SONO FIDUCIOSO	

Ogni maschera ha un collegamento con uno o due chakra, situati in una specifica parte del corpo.

## CONCLUSIONI

Con il tempo, la corazza si rivela un impedimento al raggiungimento della propria identità e di una vera creatività, perché lo stato cronico di contrazione muscolare aumenta l'indurimento del carattere, riducendo la comunicabilità, l'amore e la percezione del piacere di vivere. In sostanza, impedisce il libero scorrere dell'energia vitale

Se le emozioni possono far manifestare disturbi psicosomatici, viceversa intervenire sul corpo può permettere di guarire la psiche e sciogliere le emozioni congelate.

Nel tentativo di proteggerci, finiamo per distruggerci in modo tale da bloccarci a livello emotivo. Non provare nulla per non soffrire è una strategia errata che ripetiamo perché in un determinato momento ha garantito la nostra sopravvivenza. Quando la utilizziamo paghiamo un caro prezzo: rimanere vuoti dentro. È quella nota scritta in un carattere più piccolo nel contratto che non sempre leggiamo o che non sempre teniamo in considerazione prima di iniziare a costruire le barriere.

Le corazze sono trappole incoscienti, travestite da sentimenti di protezione e sicurezza, che ci legano al malessere. Di conseguenza, è molto importante riconoscere e riflettere sui nostri meccanismi di difesa.

Nessuno è immune alla sofferenza, per questo motivo è essenziale imparare a gestirla, altrimenti l'oscurità potrà divorarci.

Il problema sorge quando queste corazze vengono generate senza mai essere distrutte. Vale a dire, quando prendono il controllo delle nostre vite e finiscono per trasformarsi in un filtro conservatore attraverso il quale osservare il mondo. Muri che si alzano e ci isolano, non solo più dalla sofferenza e dall'incertezza, ma anche dall'affetto e da qualsiasi tipo di esperienza sociale. Si formano così modelli ricorrenti di tensioni e posture abituali, sostenute da blocchi muscolari cronici che, a loro volta, mantengono queste caratteristiche psichiche.

Questi blocchi impediscono all'energia, ( una emozione), di circolare liberamente nel corpo, in modo da sentirsi in rapporto agli altri e a se stessi, e gettano le basi per i sentimenti di inibizione e inadeguatezza che tutti noi conosciamo.

Sono anelli di tensione orizzontali che limitano la consapevolezza corporea e le funzioni emotive associate alle relative parti del corpo.

Nessun blocco è ovviamente totale e nessun blocco segue la direzione del muscolo: ognuno di questi segmenti ha caratteristiche specifiche pur esercitando un'influenza reciproca.

I blocchi energetici impediscono all'individuo di autoregolarsi ed ostacolano l'espressione naturale dell'aggressività, intesa come una modalità per "entrare in contatto" piuttosto che come espressione della rabbia.

Le corazze sono il simbolo delle persone che hanno sofferto molto. La protezione che scelgono per fermare il proprio logoramento, evitare di soffrire di nuovo e finire per rompersi. Sono il loro meccanismo di sicurezza, il loro salvagente momentaneo e il loro modo di dire in silenzio al mondo "Basta".

"Non ci sono dubbi, la tua corazza ti protegge dalle persone che vogliono distruggerti. Eppure, se non la togli mai, ti isolerà anche dall'unica persona che potrà mai amarti."

-Richard Bach-

Spesso chi si nasconde dietro le corazze, abusa così tanto del proprio atteggiamento difensivo che finisce per allontanare gli altri. La sua paura di essere ferito è così grande che, anche se non lo desidera, allontana tutti quelli che si avvicinano con la sola intenzione di conoscerlo e, in certi casi, di amarlo. Questo succede perché chi si protegge con tanta insistenza è anche vittima di una crepa nell'amore, generata da un'esperienza passata.

Le corazze crollano poco per volta ed è un processo che necessita di una dose di amore, di comprensione, di pazienza, di accettazione e naturalmente, di sforzo.

Come vediamo, non ci sono soluzioni magiche, ma una profonda connessione con un'altra persona e, naturalmente, con se stessi. Chi si relaziona con una persona protetta da una corazza deve capire che la maggior parte delle volte non è lei che parla, ma la sua paura, quel mostro immenso che ha il sopravvento su di lei e che le fa credere che isolarsi sia il miglior modo di affrontare la vita, arrivando così a soffrire. Di conseguenza, capire i suoi timori e dimostrarle affetto sono aspetti molto importanti della relazione, parallelamente si dovrebbero abbandonare i comportamenti relazionati all'esigenza di migliorarla. Vale a dire, bisogna imparare ad accarezzare la sua anima, toccare la sua sensibilità e farla sentire protetta.

“L’amore non ha un’altra logica. Non è con la forza, ma accarezzando, che si apre un’armatura.”

-Marwan-

Chi ha costruito l’armatura deve capire che evitare la sofferenza a medio e lungo termine genera più dolore e che, nonostante la vita non sia sempre facile, il dolore è un capitolo in più che bisogna integrare nella propria storia. Per questo motivo, bisogna liberarsi della colpa e dell’atteggiamento duro e rigido verso se stessi per abbracciarsi e aprire le porte all’amore. Perché non c’è niente di più sano del prendersi cura di se stessi e trattarsi bene quando si è feriti.

Un buon metodo di prendersi cura delle persone che decidono di indossare una corazza è attraverso il “Tocco” e grazie a questo si cercherà di entrare in contatto con l’individuo per raggiungere un solo obiettivo: riuscire ad “accarezzarne l’anima”.

Attraverso il tocco, la persona incontra un altro essere umano, dando vita ad una relazione tangibile. Stare al riparo tra le braccia di qualcuno, è un’esperienza di profonda disponibilità, e un modo per vedere se stessi attraverso l’altro. Il contatto genera un’interazione ritmica.

Il tocco, in questo modo, diviene un “prendersi cura”, degli strati più profondi della persona. E’ impegno e responsabilità, di costruire un’esperienza di condivisione, sicura, gioiosa e piacevole.

La persona si sente vista e sperimenta un modo per ricevere certezza e stabilità, sia verso se stessa che in relazione con gli altri. Il tocco può sollevare dalla sensazione di solitudine e separazione. In questo modo la persona si sente riconosciuta, e meritevole di tempo e spazio. Un Tocco rispettoso e presente, da parte dell’operatore, offre alla persona la possibilità di sperimentare il corpo in un modo diverso. Le difficoltà e le sensazioni di estraneità vengono trasformate in un’esperienza di cura, gentile e positiva.

Il contatto delle mani con il corpo ci riporta ad uno dei sensi più importanti e sviluppati, il tatto infatti è il primo a comparire e l’ultimo ad andarsene.

“Toccare è comunicare a tutti gli effetti, accogliendo l’altro riconoscendolo nella sua individualità”.

Ogni persona ha una sua storia, un suo vissuto, e attraverso il tocco viene stimolata la capacità che ogni essere possiede di ritrovare il “proprio centro”, cioè quel punto di equilibrio dove tutto può accadere e dove c’è la massima espressione creativa. attraverso il tocco, possiamo far tornare alla l

luce energie nuove e primordiali, che credevamo perdute. Ritrovando ” lo spazio interiore”, lasciando la mente a riposo dai pensieri, timori e affanni, possiamo giungere al vuoto interiore, il nulla, che porta alla consapevolezza del Sè.



“LA POESIA TRASCENDE LE PAROLE RENDENDOLE INFINITE, IL MASSAGGIO TRASCENDE IL CORPO RENDENDOLO POESIA”





***RINGRAZIAMENTI***

***A ME, ALLA MIA VOGLIA DI CAMBIARE, AL MIO DESIDERIO DI ANDARE  
OLTRE E DI PERCORRERE NUOVE STRADE.... E GRAZIE A TUTTE LE  
PERSONE CHE HANNO RESO POSSIBILE QUESTO MIRACOLO:***

***VEDERE IL MONDO CON OCCHI DIVERSI!***



## **BIBLIOGRAFIA**

***“I FIORI DI BACH PER GUARIRE LE FERITE EMOZIONALI” GIORGIO BANFI, ed.***

***“LE OPERE COMPLETE” BACH EDWARD, MACRO EDIZIONI 2002***

***“LE CINQUE FERITE E COME GUARIRLE” LISE BOURBEAU, ed Amrita 2015***

***“LE CINQUE FERITE Vol II” LISE BOURBEAU ed. Amrita Torino, 2023***

***“BIOENERGETICA” LOWEN ALEXANDER, ed Feltrinelli 2004***

***“TERAPIA CON I FIORI DI BACH” MECHTHILD SCHEFFER, ed Nuova ipsa editore, 1997***

***“LA DEPRESSIONE E IL CORPO” ALEXANDER LOWEN, ed. Astrolabio 1980***

***“ANATOMIA EMOZIONALE” STANLEY KELEMAN, ed Center press Berkley***

***“LA TRASFORMAZIONE DEL CARATTERE”STEPHEN M. JOHNSONed Astrolabio, 1986***

***“CHAKRA ILLUMINA LA VITA BILANCIANDO L'ENERGIA DEI CHAKRA” SERENA VITALI Adelphi edizioni 2023***

